

المجلة رقم 1 لفن الطعام

fatafeat



وصفات مضمونة النجاح

وصفات تفرح الأطفال

الموز بوصفات عبقرية

حلويات حلوة وخفيفة

السبانخ بشكل جديد

طعام يساعد على التركيز

ووصفات سهلة وسريعة

89

وصفة

ما فيش
أحلى من
المطبخ!



وصفات جيمي
بالداخل



تشيز كيك
بالأفوكادو من ٨٩

ك 2.000

January 2011 IMPZ



9 789948 153580 >

الإمارات: ٢٥ درهم - السعودية: ٢٥ ريال - الكويت: ٢ دينار - البحرين: ٢.٥ دينار - عمان: ٢.٥ ريال - قطر: ٢٥ ريال
مصر: ٣٥ جنية - لبنان: ٣٠٠ ليرة - الأردن: ٤٥ دينار - سوريا: ٣٥٠ ليرة - تونس: ١٠ دينار - C.S. - International S.7

قائمة طعام يناير

الدمبلنغ وأنواعه



107

إعتدنا
على نوع واحد
من الدمبلنغ
فلنتعرف الآن على
تشكيلة الدمبلنغ
الواسعة ومن بلدان مختلفة

جربوا الآن وصفات تساعد المخ
خلال فترة الإمتحانات والدروس
لندعم أولادنا لإنجاز أفضل النتائج



أكلات
تساعد
على
التركيز

75

السبانخ بشكل جديد

وصفات متعددة وحيلولة مخلوطة الأساسي هو السبانخ بكل
قوامه وصحة ولذته الرائعة



31

حلويات يسعرات
حرارية منخفضة هي
مفاجأة هذا العدد.
لنعموا بالحلويات من
دون الشعور بالذنب

58



مداخلة من جيمي أوليفر في هذا
وكل عدد من الآن وصاعداً ولتأخذ
ابتكارات جيمي الى مطبخكم



حلو وخفيف

91

وصفات عبقرية للموز



17

يتناول الموز مع هذه الوصفات ليستعمل
بوصفات عبقرية ليس لها مثيل لتترحلل
بطبيعتها ونقع في غرامها!

الأبواب

كلية الناصر

14

قائمة الوصفات الطريقة السهلة للتعرف على
صفحة الوصفة المختارة بالصورة



خطوة خطوة



121

وصفات
للأولاد

لتجعلوا أولادكم
سعداء بتناول
الطعام خربوا هذه
الوصفات التي
ستصبح طعامهم
المفضل

61



وصفات الثلاثين دقيقة

الكل يعاني من ضيق الوقت
ويشكو من أن الوقت لا يسمح
للطهي. ما من أعمار من الآن
وصاعداً فالحل هو هذه الوصفات
السهلة والسريعة



44

قائمة الوصفات المصورة



كعاب خرب السباخ



كعك التونة



لقيمات الموز المشوية



شوربة الموز والقرع



السباخ مع السمسم والثوم



رقائق السباخ



شوربة السباخ والدجاج



زفاف السباخ



ماندو



ليندو حدي



ماندي



سيو ماي



الزلابية باعية الأكلان



زلابية اللحم المطهوه بالخيار



زلابية السمك



مومو



جيزا (زلابية يابانية)



زلابية دواكه البحر المطهوه بالخيار



زلابية الدجاج



زلابية الروبيان الفيليتامية



الفاهل الرومي المشوي



شوربة البودلز والسمسم



الحموس المحبب للأطفال



لفائف البقان



رقائق الثوم المشوية



شوربة البروكولي والسباخ

قائمة الوصفات المصورة



84

سلطة الطماطم والأعشاب



83

سلطة الزucchini والخضروات



46

سلطة اللحم



19

سلطة الموز والسبانخ



49

البادنتجان



50

اللحم الخار مع البزنتال



26

بانانا دوج



22

بان كيك الموز



53

الستيك المحمر



52

رافوليي الفلفل الرومي



48

بودلز اللحم والخضروات



47

الثاكو السهل



56

الروبيان بالثقسماط المقرمش



57

رغيف اللحم



54

السمون بالجامي



55

ريش لحم الحمل



34

بانيني السبانخ والدجاج



35

دجاج مع صوص الفلورنتين



36

فلورنتين البيض



32

السبانخ المخبوزة مع الثفاق



73

بيتزا الاطفال



41

الناباليني مع السبانخ



40

تفائف الستيك بالسبانخ



39

فلورنتين السمون



63

أخواب رغيف اللحم



69

كريب الدجاج والثفاق



64

البطاطا وشرائح اللحم مع الموتزارلة



67

كتاب الاطفال

قائمة الوصفات المصورة

الأطباق الرئيسية:



81

الزوبان بالجوز والعسل



79

السلمون المشوي



78

ستيك الثور



77

الدجاج بالزباد



58

سمك الفاروس



89

الديركولي مع اللحم



82

بخله فواكه البحر



24

فطائر الموز المقلية



28

أصابع الموز



20

مخلبات الموز والشوكولاتة



21

خبز الموز



72

المارشمبلو مع جوز الهند المحمص



70

كراكلر ألواح الشوكولاتة



23

براوليز الشوكولاتة والموز



27

فوستر الموز



86

تشيز كيك بالافوكادو



74

لقاتف البقطين



71

حلوى اللوز السهلة



68

الدولتس البسيطة



96

بسكويت اللوز



94

كعكة التينشون



93

موس البطاطا الحلوة



92

كراهيل سلطة الفواكه



100

ألواح خبث الإفطار



99

جيلي التوت الأزرق



98

الفواكه المنبوية



97

موس الشوكولاتة الخفيف

الحلويات:

قائمة الوصفات المصورة



104

القلادة الخفيفة



103

الأناناس المخبوز



102

بسكويت الشوفان



101

بسكويت رقائق الذرة



105

كوبلر الخوخ الخفيف



88

سمودي التوت الأزرق



25

يسمودي الموز والأناناس



Step-by-Step

تقطيع دجاجة
كاملة وصنع دجاج
الكاتشاتوري



121



مقدمة الناشر

BURDA

من منا، على الأقل من أبناء جيلي، لا يذكر كلمة «بوردا»؟

في الستينيات والسبعينيات من القرن الماضي، ولكررة تبادل النسخة الواحدة من هذه المجلة الألمانية كان معدل قراءة النسخة في مصر يصل إلى عشرين فرد تقريباً، حيث أنني ما زلت أذكر رؤيتي لنسخ من هذه المجلة وقد أبلتها الزمن وفي الطريق من أو إلى أمي. أظن أن المجلة كانت بالألمانية فقط، لكن الذاكرة لا تسعني الآن.

ما هي «بوردا»؟ BURDA STYLE

تمثل لي الكلمة الحرية والقدرة للسيدات والفتيات، لأن بوردا هي المجلة الوحيدة في العالم التي تقدم لقارئاتها أحدث الصيحات، ومعها باترونات التصميم كي يحكن هذه التصميمات بأنفسهن. تُنشر المجلة حالياً بـ16 لغة (وقريباً 17)، وتوزع في أكثر من 90 دولة.

بدأ إصدار المجلة في الخمسينيات على يد السيدة «آن بوردا»، وصارت الظاهرة التي أنشأتها «آن» واحدة من أكبر دور النشر في ألمانيا، مع بيع أكثر من 700 ألف نسخة من المجلة كل شهر، ولمدى الشهرة التي وصلت إليها بوردا فإن أكبر مصممي الأزياء يتنافسون لوضع تصاميمهم الخاصة فيها.

في نهاية شهر ديسمبر كان من دواعي شرفي أن أوقع على ترخيص إصدار «بوردا ستايل» باللغة العربية، وصوتني أن النساء، على مختلف أعمارهن، يمكنهن الآن السمو بفخر بصنع أزيائهن بأنفسهن.

عسى أن تحل عليكم البركة في عام 2011

وكل عام وأنتم بخير وفتايت منورة شاشات تلفازكم!

والحياة حلوة!

يوسف الديب



الشيف دينو

وصفات عبقريّة للموز



معروف أنّ فشرة الموز تسبب التزحلق، وليتجنب الرب
من يقع منّ جزء فشرة الموز
هذه الممرّة، نزلحنا الموز الي المطبخ لنطهو أشهى
الوصفات التي أعدها الشيف دينو لننعم بتزحلق
شهى المذاق وعند نطعم الموز الرائع

1. 6 موزات مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
1 حبة من القرع الأصفر مقشرة ومقطعة
إلى مكعبات
1/2 كوب من زيت الزيتون
2. 2 ملعقة كبيرة من الثوم
1 كوب من البصل الأصفر المقطع
1 1/2 لتر من الماء
1/2 كوب من الدجاج المطبوخ والمهروس
2 ملعقة صغيرة من الكون الشعير
3. 3 مكعبات من كريمة الطهي
رشة من الملح والفلفل الأسود، حسب
النوع
1. في قدر على النار يسخن زيت
الزيتون لمدة 30 ثانية.
2. يضاف البصل والثوم مع رشة من
الملح ويشوحا لمدة 10 دقائق إلى
أن يطرى البصل أو يصبح نصف
شفاف.
3. يضاف الكون والقرع والماء
والدجاج ويقلب الخليط من وقت
إلى آخر إلى أن يطهى.
4. بمجرد أن يطرى القرع يضاف
الموز المفشر والكريمة ويخلى
الخليط لمدة 10 دقائق إضافية إلى
أن يطرى الموز.
5. توضع الشورية على دفعات
باستخدام مغرفة في الخلاط
الكهربي وتضرب على السرعة
العالية لمدة 20 ثانية.
6. تقدم في أوعية شوربة أو أكواب أو
قدر للشورية.
7. تزين الشورية بتورق كزبرة طازجة
مقطعة.

شوربة الموز والقرع



سلطة الموز والسبانخ

المقادير

- 1 كوب من لبنقان لمقطع الى نصف
- 2 ملعقة كبيرة من مسحوق اللوز
- 2 ملعقة صغيرة من ملح التبش
- 1 كوب من نوت لأوسية البري المجفف
- 2 ملعقة كبيرة من كوكثيل عصير نوت لأوسية البري
- 3/4 كوب من حل نوت العليق
- 3 موزات مقطعة، إلى شرائح
- 1 كوب من فصوص البرنقال
- 200 جم من السبانخ الصغيرة
- نصف حمر ، مقطعة الى شرائح

الطريقة

1. مفرد ورق الومبوم في صينية خبز و صينية مسطحة
2. يخلط لبنقان مع مسحوق لوز و نبيح المسحوق
3. يخبز البنقان على درجة حرارة 180 مئوية لمدة من 12 إلى 15 دقيقة مع تقليب مرتين في 10 دقائق، ثم يوضع جانباً
4. يخلط النوت مع العصير ويعطى لخلط ويوضع في الميكرويف على درجة الحرارة العالية لمدة 30 ثانية ثم يترك سهداً لمدة 5 دقائق
5. يقطع حليب نوت مقطوعاً ناعماً في مبدع الخدم ثم يخلط حل نوت، يخلط مع الحليب.
6. يخلط فصوص نوت مع شرائح الموز وقصوص البرنقال.
7. ترص السبانخ و تبصل في طبق ويوضع عليهما حليب الموز والبرنقال.
8. ترش السلطة بالبنقان المحمص

مثلجات الموز والشوكولاتة

المقادير

- 2 موزة كامنة
- 2 كوب من رقائق الشوكولاتة
- 2 كوب من حبوب لوز المقرمشة و
الحوز المسحوق
- 2 عصا لئوسكل المتلحة
- 1 مرع علف بلاستيكي
- 1 مرع رزو شمعي

الطريقة

1. يقشر الموز ويقطع إلى أنصاف
معرض، ثم يفرس العصا في كل
نصف
2. يلف الموز بالعلاف البلاستيكي
ويحفظ في المجمد لمدة ساعة
3. يوضع رقائق الشوكولاتة في وعاء
صالح يفرس الميكروويف ويدب
على نصف لحد زده مع تقطيف كل
10 ثوان كي لا تحرق
4. يغمس موز في الشوكولاتة لزيادة
لى ب يعطيه ثم يغمس في حبوب
لوز و الحوز المسحوق
5. يوضع الموز على ورق لشمعي
ويحفظ في المجمد لمدة ساعة على
الأقل



خبز الموز

1. يسخن الفرن على درجة حرارة 180 درجة مئوية.
2. يخلط الزبدة والسكر ويضاف البيض ويحرك حتى يمتزجوا.
3. يضاف الدقيق والبيكنج باودر ويحرك حتى يمتزجوا.
4. يضاف الموز ويحرك حتى يمتزجوا.
5. يصب الخليط في الصينية ويوضع الموز المقطع بالعمق على الوجه.
6. يخبز خبز الموز في الفرن لمدة 45 دقيقة.
7. يخرج الخبز من الفرن ويترك حتى يبرد.
8. يقطع الخبز إلى شرائح ويصاحبه بالحليب أو الشاي.

المقادير:
1 كوب من السكر البني
1 كوب من الزبد غير المملح (مطبوخ)
2 بيضة كاملة
1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
1 كوب من الموز
1 ملعقة كبيرة من الحليب



المقادير

- 1 عبوة من خليط البان كيك الجاهز
- 1 كوب من الجوز المقطع (اختياري)
- 3 موزات ناضجة كاملة مقطعة

الطريقة

- 1 تقطع البان كيك طبقاً للتعليمات الموضحة على العبوة.
- 2 تضاف الموز المقطع والجوز المقطع إلى العجين ويخلط.
- 3 يوزن صينية خبز برشاش الزيت بالزبد وتسخن طبقاً للتعليمات.
- 4 باستخدام المعلقة يوضع عجينة البان كيك في الصينية.
- 5 يخبز طبقاً للتعليمات.

بان كيك
الموز



براوتيتز

الدسوخواتة والمور

المقادير

- 1 علبة من حبيبات الراونيز الفوري بحجم كوب من الحبيب لغادي و لحبيب مشوكولاتة
- 1 معلقة كبيرة من مستخلص الفانيليا
- 4 مورات مفشرة ومقطعة الى مكعبات
- 1 كوب من سيقان النعنع و الحمص

الطريقة

- 1 يحضر خليط براوتيتز في وعاء كبير الحجم طبقا للتعليمات مبسطة على القصة ويوضع جانب
- 2 يستحسن خلط مع مستخلص الفانيليا في قدر متوسطه بحجم ثم يضاف المور ويقلب لمدة نصف ساعة
- 3 يصب خليط المور مع بيض في صحن الراونيز ويقلب لمدة 10 دقائق ثم يصب الخليط في صينية مربعة صمغها 9 بوصة مدهونة بالقليل من الزيت
- 4 يحضر الخليط على درجة حرارة 175 مئوية لمدة من 35 الى 40 دقيقة و الى ان يفرس عود خشبي في المنتصف ويخرج منطوق
- 5 يرش بعض سكر البودرة على الوجه حسب الرغبة ويقطع

فطائر الموز المقلية

المقادير

- 1- موز 3 حبة
- 2- 1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 3- 2 ملعقة كبيرة من السكر المطحون
- 4- 1 كوب من حليب سكرية الجاف
- 5- 1 ملعقة كبيرة من السكر
- 6- 1 ملعقة صغيرة من القرفة
- 7- 1 بيضة
- 8- 1 كوب من الحليب
- 9- زيت سائل ليقلي

الطريقة

- 1- يقطع موز إلى اثلاث ويرش
بعصير الليمون والسكر المطحون
ثم يترك جانباً لمدة من 15 إلى
20 دقيقة
- 2- يخلط الحليب للسكر مع السكر
والقرفة والبصل و الحليب
- 3- نغمس قطع الموز في الحليب ونقلي
في الزيت في مقلاة عميقة إلى أن
تكتسب اللون البني الذهبي



المقادير

2 سوز: كاجية مفصصة إلى شرائح

$\frac{1}{2}$ كوب من الحليب الطازج

$\frac{1}{4}$ كوب من عصير الليمون الطازج

الطريقة

1. يوضع جميع المكونات معاً في

الفاط الكوربي وتندرج إلى أن

تتكون خليط ناعم.

بسموذي الموز
والأناناس



الطريقة

المقادير

نفس البوزة وتغطي بالعسل
تفرد ريدة الفول السوداني
أحد جانبي البوزة
وتنشر البوزة على الجانب الآخر
تقطع البوزة إلى شرائح
وتنشر البوزة على الجانب الآخر
وتنشر البوزة على الجانب الآخر

موزة كاستش
ملعقة كبيرة من العسل
ملعقة صغيرة من الزبد
قطعة من خبز الهوت دوج من القمح
الأسود
ملعقة كبيرة من ريدة الفول السوداني

باللانا دوج



لغوسية الموز

المقادير

- 2 موزة مقشرة ومقطعة الى شرائح
- 1 كوب من الزبد
- 1/2 كوب من السكر البني الخفيف
- 1 ملعقة صغيرة من القرفة
- 1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 1 ملعقة كبيرة من مسحوق الكاكاو
- 1 ملعقة صغيرة من مستحلب الموز
- 1 شريحة من التشيز كيك السادة الجاهز

الطريقة

- 1 يقطع الموز لمغشّر الى شرائح
- 2 يصفى الموز ويصفى ويصفى جيداً
- 3 يضاف الزبد مع السكر والقرفة في الخلاط الكهربائي على سرعة متوسطة ويصفى الخليط الى قالب التشيز كيك السادة الجاهز
- 4 يضاف عصير الليمون ومسحوق الكاكاو ومستحلب الموز ويصفى الخليط جيداً
- 5 يضاف الموز ويصفى الخليط جيداً
- 6 يخبز في الفرن على حرارة 180 درجة مئوية لمدة 30 دقيقة
- 7 يقدم في الحال على التشيز كيك

أصابع المهر

المقادير

- 1 كجم من الموز الناضج
- 300 جم من السكر
- 1 ملعقة كبيرة من الزيت أو سمن الصناعي

الطريقة

- 1 يسلق الموز ثم يفتشر ويقطع بي شرع سمك 3 بوصة
- 2 يطحن الموز إلى أن يهرس تمامًا، ثم يضاف إليه السكر ويضرب في مقلاة على نار منخفضة الحرارة، ويرعى التقليب، الخليط باستمرار باستخدام سباتيولا إلى أن تبلغ درجة التماسك المرغوبة، ولا بد ألا يلتصق الخليط بجوانب المقلاة.
- 3 ينقل الخليط إلى لوح تقطيع مغلى دافئ لشمعي.
- 4 يرش كمية صغيرة من السكر على الورق الشمعي.
- 5 يفرغ الخليط المهروس باستخدام مشاية إلى أن يصبح سمكه بوصة
- 6 يبرد، ويرد وكمية صغيرة من السكر على الخليط
- 7 يقطع إلى شرائح بحجم 4x1 سم تقريبا



المقادير

كوب من شراب التفاح
2 شرائح من اللحم البقري المعتد
موزة كبيرة اللحم
ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل

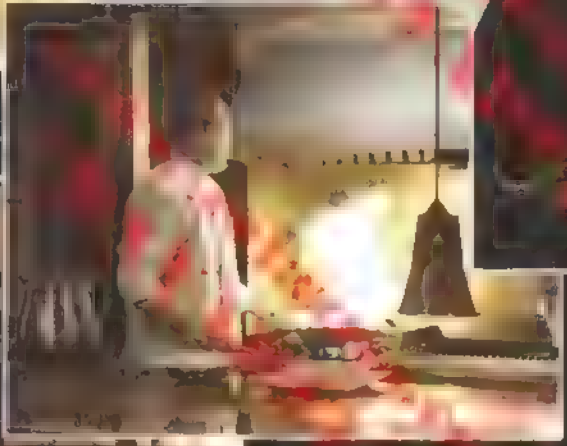
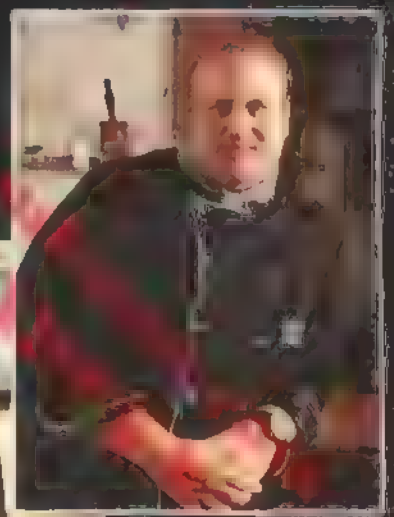
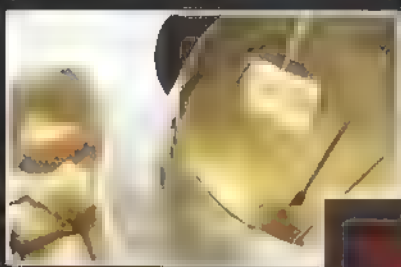
الطريقة

4. يرش الجوز المقشر بمسحوق
الفلفل، ويمكن استخدام كمية أقل
أو أكثر منه حسب النطق
5. تقطع كل موزة إلى 4 قطع
6. تضاف قطع اللحم إلى قطع
شرائح التفاح، ثم تضاف من مسحوق
من اللحم ربع ملعقة واحدة اللحم في
كل شريحة
7. يخبز اللحم في الفرن لمدة 15 دقيقة
أو حتى يذوب اللحم في الفرن
الخبز لمدة 15 دقيقة في الفرن
تقدم اللحم مع شرائح التفاح
أو مع البطاطس المقلية

8. يخبز اللحم في الفرن لمدة 15 دقيقة
أو حتى يذوب اللحم في الفرن
الخبز لمدة 15 دقيقة في الفرن
تقدم اللحم مع شرائح التفاح
أو مع البطاطس المقلية

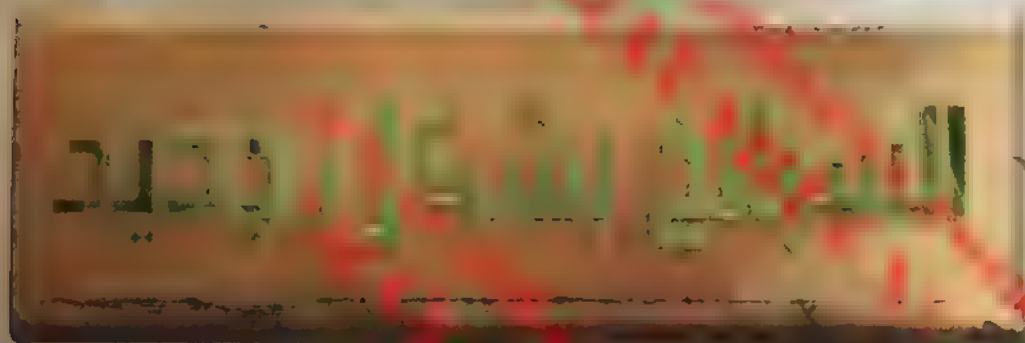


Alto's Bistro



Alto's Winter Menu
You have to check it out

Chief Andrew Mitchell invites you to come on Alto's Bistro.
Enjoy his take on rustic cuisine using only the finest ingredients.
House specialties include Swiss fondue, grilled Australian meat
and mussels prepared the Alto's way.



السمانخ المخمرة الطائر



الطريقة

- 1 في كسرولة تطهى التفاح إلى أن يذبل لونها الوردي، ثم تصفى، ثم تضاف الطماطم ورقة الفلفل والثوم والسكر والريحان والملح والفلفل ويغلى الخليط، ثم تخفف درجة الحرارة ويطهى الخليط على نار هادئة دون غطاء لمدة ساعة مع التقليب من حين إلى آخر، ثم يتم التخلص من ورقة الغار.
- 2 في تلك الأثناء يخلط البيض في وعاء مع ¼ كوب من جبن البارميزان وجودة الطيب جيداً، ثم تضاف السبانخ والبصل ويقلى.
- 3 في سببية خبز يوضع ¼ خليط السبانخ ثم ¼ خليط التفاح ويوضع على وجه كل منهما 1 كوب من جبن الموتزاريلا وتكرر الطبقات بالترتيب ذاته، وفي النهاية يوضع جبن البارميزان المسمي على الوجه.
- 4 يخبز الخليط دون غطاء على درجة حرارة 175 مئوية لمدة 30 دقيقة أو إلى أن يخرج منها فقاعات، وتترك لتستقر لمدة 10 دقائق قبل التقديم.

المقادير

- ¼ كجم من التفاح الإيطالية
- 4 أكواب من الطماطم المعلبة المقطعة إلى مكعبات
- 1 ورقة غار
- 3 إلى 4 فصص من الثوم
- 2 ملعقة صغيرة من السكر
- 1 ملعقة صغيرة من الريحان المجفف
- ½ ملعقة صغيرة من لزعتر المجفف
- ½ ملعقة صغيرة من ملح
- ¼ ملعقة صغيرة من فلفل
- 4 بيضات محفوقة
- ½ كوب من جبن البارميزان المبشور
- ¼ ملعقة صغيرة من حبة الصب المطحونة
- 2 عبوة من السببج المقطعة المجمدة (مذاب عنها الثلج ومصفى)
- 4 بصلات خضراء مقصصة بي شرائح
- 4 أكواب من جبن الموتزاريلا المبشور

لحائف السبانخ

الطريقة

المقادير

- 4 مغرد حسب السباح على بعد 1 بوصة من حواف الفحين، ثم يرش على حسب نبت والصوبر، ثم يمسك الحجين من أحد الحائدين لطولين ويلف على شكل لولبي
5. تقطع اللقافة إلى 12 قطعة، وتوضع القطع في أكواب المافن المجهزة بحيث يكون الحزين المقطوع إلى أعلى، ثم تدخن بالزبد وتوش بحين البارميترن بحيز لمدة من 18 إلى 20 دقيقة أو إلى أن تنكس لوني سبي الذهبي، وعندما تصبح تترك لهدأ في أكواب بعدن لمدة دقيقتين

6. دافع اللحائف من الاكواب بحرص وتقدم دافئة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 380 مئوية، ويدهن 12 كوب من اكواب المافن بالزيت ويوشعوا جانباً.
2. في مقلاة كبيرة الحجم يطهى البصل الأخضر وأشوم في 1 ملعقة كبيرة من برب لى أو بقرنبا، ثم يضاف السباح والبرحاب ويشوحا على نار منخفضة الحرارة إلى أن سبلا ثم يصفى السائل براند ويصف الفلح و يلفف ويصف ثم يوضع الحبيط بلسا لسرد
3. على سباج مرشوش جيداً بالدقيق ليعطين ويشكل على شكل مستطيل عرضه 12x8 بوصة، ثم يدهن وجه العجين بالملعقة المتبقية من الزيت

4. بصلات حصر، مقطعة دافئة
- 2 فص مفروم من الثوم
- 2 ملعقة كبيرة من زيت أريتون
- 200 جم من السباح الصغيرة، الطازجة
- ¼ كوب من أوراق الريحان الطرج
- ¼ ملعقة صغيرة من بملح
- ¼ ملعقة صغيرة من لفلح الأسود مطحون
- 1 عبوة (وزن 300 جم) من عجيب الفصدين المجمد
- ¼ كوب من حنين نعيم نعيم
- 2 ملعقة كبيرة من الصوبر للمحصر
- 1 ملعقة كبيرة من الزيت المذوب
- ¼ كوب من حنين، المارميزان لمشور دافئ



المقادير

- 1 كوب من السباحة الصغيرة الطازجة
- 2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
- $\frac{1}{4}$ كوب من الرند المطري
- 8 شرائح من الجوز
- $\frac{1}{4}$ كوب من سبيلة السبعة الإيطالية لكريمة
- 8 شرائح من جبن البريوسولوني
- 1 كوب من اللبنة المطبوخ (ممنس)
- 2 شريحة من لصل لأحمر
- (مفصولان إلى حلقات)

الطريقة

- 1 في ملة كثيرة الحجم تشوح السباح
في الرت لمده يقطين أو إلى أن تدل، ثم
تصفي
- 2 تعرد تبيخه لسلطة على إه شر مع
بحر ثم تصعب طفت من الحن و لجاج
والسباح والبص، ثم صفة أخرى من الحن
ثم موضع لمر مع الأخرى في البهه، وتدهن
لساويشات من الخارج باردة،
- 3 محضن السابويشات على ماكبة الغائبى أو على
المطاطة نى أن تكسب الحجر الون بني ويذوب
بحن

الدجاج

وصف الدجاج الرئيسي



الطريقة

المقادير

1. تقطع صدور الدجاج إلى سمك 1/2 بوصة.
2. في كيس بلاستيكي صالحي لإعادة الفتح والإغلاق يخلط جبن البارميزان والريحان والزعتر، ثم يضاف الدجاج على دفعات ويرج في الكيس ليغطى بالخليط.
3. في مقلاة كبيرة الحجم على نار متوسطة الحرارة يطهى الدجاج في 2 ملعقة كبيرة من الزيت لمدة من 4 إلى 5 دقائق على كل جانب إلى أن يبروز، ثم يرفع من المقلاة ويحافظ عليه دافئاً.
4. في المقلاة د بها يذوب الصبغ في بضع دقائق لمدة من دقائق إلى 3 دقائق إلى أن يطهى، ثم يضاف الثوم ويطهى لمدة دقيقة إضافية، ثم يضاف الدقيق والملح والتواب، ثم يضاف الحليب والمرق ويقلب إلى أن يمتزج مع الخليط.
5. يضاف الخليط، ثم يرفع درجة الحرارة ويستمر في الطهي لمدة من دقيقة إلى دقيقتين أو إلى أن يصبح الخليط سميكاً، ثم يضاف السبانخ والفلفل لحو ويسخن.
6. يرفع الخليط عن النار، ثم تضاف إليه الكريمة الحامضة وتقلب إلى أن تمتزج معه، ثم يرش الخليط بملعقة على الدجاج، وفي النهاية يرش جبن الموزاريلا.

- 6 صدور دجاج مخليّة من الجلد والعظام
- 1/4 كوب من جبن البارميزان المبشور
- 1/4 ملعقة صغيرة من الريحان المجفف
- 1/4 ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- 2 بصلة حصر مقطعة
- 1 ملعقة صغيرة من الثوم المفروم
- 1 ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 1/4 ملعقة صغيرة من الملح
- 1/2 كوب من الحليب الطازج
- 1 ملعقة كبيرة من مرق الدجاج
- 1 عبوة (وزن 250 جم) من السبانخ المقطعة المجمدة (مذاب عنها الثلج ومصفى)
- 2 ملعقة كبيرة من الفلفل الحلو المقطع إلى مكعبات
- 1/4 كوب من الكريمة الحامضة
- 1 كوب من جبن الموزاريلا المبشور

فيلون ريشي البيص



المقادير الطريقة

- 2 ملعقة كبيرة من السمن الصناعي
- 1 ملعقة كبيرة من الزيت متعدد الاستخدامات
- 1/2 ملعقة صغيرة من ملح
- 1 1/4 كوب من الحليب
- صفار 1 بيضة
- 2 ملعقة صغيرة من عصير الليمون
- 2 ملعقة صغيرة من مشر
- 2 كوب من السباح الطرخة
- 1/2 ملعقة صغيرة من السكر
- 4 بيض
- 2 قطعة من مافن لإعمار (مقسومتان ومجمعتان)
- رشه من البيريكا
- في قدر كبيرة الحجم يذاب السمن، ثم تصاف إليه الدقيق و 1/2 ملعقة صغيرة من الملح ويقلب الخليط إلى أن يتجانس، ثم يضاف الحليب بالتدريج، ثم يعنى الخليط ويضخ مع التقليب لمدة من دقيقة، إلى نفخه إلى أن يصبح سميكاً، ثم يرفع عن النار
- تقلب كمية صغيرة من الصوص مع صفار البصة ثم يوضع الخليط كله على النار مرة أخرى ويقلب باستمرار حتى لسان ثم يطهى مع التقليب لمدة ربعين، ثم يرفع عن النار ويضاف عصير الليمون ويقلد، ثم يوضع الخليط جانباً ويحفظ عليه دافئاً
- توضع السباح في سلة الطهي والبحار وترش بالقليل والملح المتقي، ثم توضع السلة في قدر بها ماء على بعد 1 بوصة من الماء، ويغلى الماء وتغطى القدر وتطهى السباح بالبحار لمدة من 3 إلى 4 دقائق إلى أن تبتل وتطرى.
- في تلك الأثناء، في مقلاة عادية أو مقلاة أو طليت بالزيت أو مبرقعة، يطهى من 2 إلى 3 بوصة من الماء، ثم يخفض درجة الحرارة ويترك الماء لتغلي برفق
- يخسر البيض الجدة كل الأخرى في كبر أو صحن، ثم يرفع الكوب بالقرص من سطح الماء المطهى لسراى منه البيض واحدة تلو الأخرى في الماء، ويطهى البيض لون غطاء لمدة من 3 إلى 5 دقائق أو إلى أن يستقر البياض تماماً، ويبدأ الصفار في أن يصبح سميكاً، ثم يرفع البيص من الماء باستخدام مقصوفة.
- يوضع 1/2 السباح على كل يصف من المافن وعلدها بضمه ويزين 3 ملاعق كبيرة من الصوص على كل بيصه، ثم يرش بالبيريكا
- يقدم في الحال

أكواب كريب السبانخ

الطريقة

- 1 في وعاء كبير الحجم يخلو الدهن مع صلح و سمس والحسب إلى أن يسكن قليلا ناعم.
- 2 تسحق ففلاة غير لاصقة مدسوبة بقليل من الزيت ويضاف سها ٦ ملاعق كثره من العجين، ويرفع بقلادة ويميل سعضي الحشيش مع بالساوي ويصلى العجين لمدة من نصفة إلى ربعين أو إلى أن يندو لوحه حاف ثم يوضع في كواب مدهون مدهون بالزيت، ويكرر العملية بنفس مع بقية العجين.
- 3 في وعاء كبير الحجم يحلح مقادير الحشو معا ويوضع في كواب من الحشو في كل كواب كريب وتجدر الأكل كحاف عدم تغطائها على درجته حرارة 175 مئوية لمدة 30 دقيقة أو إلى أن ينضج ليصص تمام.

المقادير

- د كواب من الدقيق متعدد الاستخدامات
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الملح
- 3 بيضات
- 1 كواب من الحليب
- الحشو
- 1 1/2 كواب من حشيش لشيدر لمنسور
- 3 ملاعق كثره من الدقيق متعدد الاستخدامات
- 1 عود من السبانخ المفطعة لمحمده (مداد عشا السلق ومغسورة)
- 1 كواب من شرائح الفطر
- 1 1/2 كواب من سايوندر
- 3 بيضات مدسوبة مسلا
- 6 شرائح من اللحم البقري المفطد (مضبوح ومغتك)
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الملح
- قليل حسب الذوق



شورية السبانخ والدجاج

الطريقة

- 1- يشوح الدجاج في قدر كبيرة الحجم مع السبانخ والقليل من الزبد إلى أن تنضج السبانخ ويضاف المرق والكريمة والبستو ويقبض ويطهى الخليط لمدة من 5 إلى 10 دقائق أو إلى أن يغلي حسب الرغبة.

المقادير

- 1 كوب من البعكونة البيني المطبوخة
- 2 صدر دجاج
- 4 أكواب من السبانخ الطازجة المقطعة
- 2 فليفلة حمراء مقطعة مشوية (مقشرتان) ومقطعتان إلى شرائح
- 3 فروع صرخة مقطعة ومطبوخة من إكليل بحل
- 1/4 ملعقة صغيرة من الثوم المفروم
- 1/4 ملعقة صغيرة من الخل
- 1 ملعقة كبيرة من الزبد
- 1 كوب من مرق الدجاج
- 1 كوب من كريمة بطهي
- 3 ملاعق كبيرة من البستو الروماني
- 2 ملعقة كبيرة من الصنوبر محمص
- 1 ملعقة كبيرة من جبن البارميزان المبشور



قلوب السلمون

المسلطون



الطريقة

المقادير

1. تسخن مشواة الفرن، وتدهن صينية خبز بالقليل من الزبد وتوضع جانباً.
2. توضع السبانخ في قدر كبيرة الحجم وتطهى دون غطاء على نار بين منخفضة ومرتفعة الحرارة إلى أن تذوب، ثم تصفى السبانخ وتوضع جانباً إلى أن تبرد بما فيه الكفاية، ثم ينصر منها الجزء الزائد وتقطع قطعاً خشناً ثم تعاد إلى القدر وتوضع القدر جانباً.
3. يتبل قلب السلمون بالملح والفلفل ويوضع في منقوعة الخبز لمجهزة ويشوى على بعد 3 بوصات من النار لمدة 3 دقائق، ثم يصفى وتوضع عليه ½ ملعقة من الزبد ويستمر في الشواء لمدة 3 دقائق متبقيتين إلى 3 دقائق إضافية، ثم يغطى السلمون بالزبد الأوفولوم كلاً، يحكم للحفاظ عليه دافئاً.
4. لإعداد السبانخ، تضاعف إليها الكريمة في القدر وتطهى على نار بين منخفضة ومتوسطة الحرارة مع التقليب إلى أن تسخن السبانخ.
5. في تلك الأثناء، يذاب نصف الزبد في قدر أخرى على نار منخفضة الحرارة، ثم يضاف إليه الشيدر وعصير الليمون والملح والفلفل وجوزة الطيب ويخفق باستمر إلى أن يتكون صوص كريمي القوام.
6. يتم السبانخ على القطار تقديم.
7. يوضع قطعة من قلب السلمون على السبانخ في كل طبق ويرش الصوص عليهما معاً.

- 4 أكواب من السبانخ الطازجة (مبصلة ومقطعة)
- 4 قطع (وزن 200 جم) من قلب السلمون
- 6 ملاعق كبيرة من الزبد
- ¼ كوب من الكريمة الثقيلة
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل
- مجمد
- عصير ½ ليمونة
- ملح وفلفل حسب الذوق
- رشة من جوزة الطيب

لفائف الستيك بالسبانخ



الطريقة

1. تخلط جميع المكونات، فيما عدا زيت الزيتون واللحم، في وعاء كبير الحجم.
2. تفرد شرائح الستيك، واحدة من المواد في طبق مطبق، ثم يؤخذ ملعقة كبيرة من خليط السبانخ ويوضع عند طرف الشريحة ثم تلف عليه.
3. يحمى الستيك المحشو في مقلاة ساخنة مع القليل من زيت الزيتون، ثم يوضع في صينية خبز.
4. تخلط جميع مكونات الصوص، وتضاف على لفائف الستيك ثم تقطع الصوص بالآلومونيوم وتخبز لفائف الستيك على درجة حرارة 175 مئوية لمدة ساعة.
5. ثم ترفع لفائف الستيك لمدة 15 دقيقة.

يرش معطر خبز الشيدر على الوجه، وتقدم لفائف الستيك مريمه

المقادير

- 1 كجم من ستيك الخاصرة المقطع (تقطع إلى شرائح رقيقة)
- 1 سمكة محفوفة
- 1 عبوة (وزن 300 جم) من السبانخ (مطبوخة ومصفاة)
- 1/2 كوب من حبيبات الشيدر
- 1/4 ملعقة صغيرة من القشعير
- 1/4 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- ملح وفلفل حسب الذوق
- 1 كوب من صوص الطماطم
- 1 كوب من شرائح الفطر
- 1/2 كوب من الصل المقطع
- القليل من زيت الزيتون

الصوص

- 1 كوب من كريمة الصبي
- 1/2 كوب من البصل المقطع
- 2 حبة طماطم كبيرة الحجم (مقطعتان ناعماً)
- 1 ملعقة كبيرة من إكليل الجبل المقطع

التالياتيلي مع السبانخ

الطريقة

1. في مقلاة ساجحه يوضع الزيت والثوم ويحرر إلى أن تتصاعد رائحته.
2. تضاف السبانخ وتشوح مع التقيب إلى أن تذبل.
3. تضاف الكريمة ويغلى الخليط لمدة دقائق.
4. يترك الخليط ليصبح برفق ويضاف الملح والفلفل حسب الذوق ثم تضاف المعكرونة بمصوحه و١ ملعقة كبيرة من جبن سارميران.

المقادير

- ٦٠٠ جم من معكرونة سباناسي (مصنوخة)
 ١ فص مفروم من الثوم
 ٢ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
 ٢ كوب من السبانخ (مقطع ومقطعة)
 ٢ ملعقة كبيرة من الصمغاطم المجففة والشمس (مقطعة إلى شرائح رقيقة)
 ١ كوب من كريمة الطهي الثقيلة
 ملح حسب الذوق
 فلفل اسود مطحون حسب الذوق
 ٢ ملعقة كبيرة من جبن البارميزان المبشور (مقسم)

رقائق المسباج



- 1 نكبت دوارو المسباج هي رتب
بدره
- 2 قرش كل قطعه من مسباج
باندق
- 3 ترص مسباج هي طيفه و حدة
في صينية خبز ومرش ملح
لحمر، ثم تسوي على درجه
حاره 300 لمدة 10 دقيقه
مقرنا، وخلال دقو سندل
الده و اسساج ونسطح في
الصينية لكن لا ناس بهذا
- 4 عاكس نخرج الصينية من الفرن
ترفع المسباج بنفها برقو من
ن نبرد ونسبح معرصة ونحميه
كثير من الازهار

السيبانيك مع السمسم والخمور



المقادير الطريقة

1. **سكب** مقلاة غير لاصقة على نار متوسطة الحرارة، ثم يضاف إليها السمسم النقي وتستخدم سيانولا أو ملعقة خشبية لتقليبه. قد تصدر البذور أصوات قرقعة وتتأثر مثل الفشار، ويستحسن **بسرعة** بشيكة لذا يجب مراعاة تقليبه باستمرار إلى أن تبدأ **في** اكتساب اللون البني وتتصاعد رائحة تجميهاها، ثم ترفع من **المقلاة** في لحال وتوضع في وعاء منفصل.
2. تسخن 2 ملعقة كبيرة من زيت السمسم في مقلاة كبيرة الحجم على نار متوسطة الحرارة، ويمجرد **في** يسخن الزيت **يضاف** الثوم، ويمجرد أن يبدأ الثوم في الأزيز تضاف السبانخ **ويقلب** مع التقليب من حين إلى آخر إلى أن تدبل **تقلل** **في** تخفف **درجة** الحرارة إلى منخفضة.
3. يضاف السكر **ويحرك** الصويا **ويقلب** ثم يرفع الطيط عن النار ويضاف **الطبخ** حسب الذوق.
4. تقدم **مقللة** أو دافئة أو **في** نوعة حرارة الغرفة أو مازده، وترش بزيت السمسم المثق **والسمسم** المحمص.

- 3 ملاعق كبيرة من زيت السمسم الداكن
- 1 ملعقة كبيرة من الثوم المفروم
- 1 رطل من السبانخ الطازجة (مفروعة في الماء لتنظيفها ثم معصورة من الماء إلا أنه مبرور)
- منها السيقان الطويلة، ومقلعه وراقها تقطيفاً حشواً)
- 1 ملعقة كبيرة من السكر
- 1 ملعقة كبيرة من صوص الصويا
- ملح حسب الذوق
- 1 ملعقة كبيرة من السمسم المحمص

الشيف إكو

وصفات التلاثين دقيقة



صيف في الوقت، الكثير من الأشياء لتسحر في وقت قليل ولكن بالرغم من كل هذه المشاغل في يوم مكثظ بالإلتزامات يبقى علينا تقديم وجبة رائعة لعائلتنا والحل يكمن بوصفات سريعة بأقل من ٣٠ دقيقة يعرفها عليها الشيف إكو. ووباعاً للساعات الطويلة بالمطبخ!

رائعہ ومن عینی البنا





- 254) جم من ستيك الخاصرة البقري
3 كوب من تتبيلة السلطة بالزنجبيل والخل
المعدة
3 أكواب من وريدات البروكولي
8 أكواب من خضروات السلطة الربعية أو
الصغيرة المشككة
1 فليفلة حمراء حلوة متوسطة الحجم

الطريقة

1. يشوح البصل في الزيت في مقلاة غير لاصقة لمدة 5 دقائق إلى أن يطرى، ثم يضاف الثوم والפלّل الأخضر والكزبرة ومسحوق الفلفل ويطهى الخليط لمدة من 3 إلى 4 دقائق إضافية إلى أن تتصاعد رائحته، ثم ينقل إلى قدر متوسط الحجم.
2. يهرس الدجاج في المقلاة، ثم يضاف إلى خليط البصل مع بقية المكونات، ويطهى الخليط على نار هادئة لمدة من 35 إلى 40 دقيقة إلى أن يصبح الصوص سميكاً، ويتبل حسب الذوق.
3. تفرم البواقي الخس في أغلفة التاكو، ثم يضاف إليها خليط الدجاج بالملعقة.
4. يقدم في أوعية بالتبادل مع الكريمة الحامضة وجبن الشيدر على الوجه.

تكفي الوصفة 2 من الكبار أو 4 من الأطفال

المقادير

- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1 بصلة صغيرة الحجم وقطعة باعنا
- 1 فص مسحوق من الثوم
- ¼ فليفلة خضراء جارة (مكروغ من الذور) وتقطع إلى مكعبات
- 1 ملعقة صغيرة من الكمون المسحوق
- ¼ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار (أو حسب الذوق)
- 250 جم من لحم التاكو المفروم
- 1 عبوة من الطماطم المقطعة
- ¼ ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف
- 2 ملعقة كبيرة من الطماطم المهروسة
- 50 ملل من مرق الدجاج
- 1 ملعقة صغيرة من السكر
- 1 عبوة من لدره اسلووه (مصفاة)
- خس مهاد
- عبوة تاكو
- بصل أخضر (خضاري)
- كريمة حامضة وجبن شيدر مبشور للتقديم



التاكو السهل



- 1 في مقلاة متوسطة لحوم بقر شرب اللحم في الزيت الساخن على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة، ثم يضاف مرق اللحم وصوص لفل السوداني ويقلب لطيف.
- 2 تضاف البودلز وتقلب ويخفض درجة الحرارة، ويترك الخليط لينضج على نار هادئة لمدة 4 دقائق دون تحريكه مع إضافة من حين إلى حين لفصل البودلز عن بعضها البعض.
- 3 تضاف البصل وتقلب وتبرق الرومي والبروكولي ويغلى الخليط مرة أخرى ثم يخفض درجة الحرارة ويترك الخليط لينضج على نار هادئة دون تقطيعه منه التقطع من حين إلى آخر لمدة من 3 إلى 4 دقائق إضافية أو حتى أن يمتزج البودلز.
- 4 يقسم خليط اللحم والبودلز على 4 أوعية تقديم، ويرش بعض البصل الأخضر المقطع و بقلل الأسود على الوجه.

5 تقدم

750 جم من بيتيل الحاصرة أسفري المحشي من العظام (مقطع إلى شرائط رفيعة)

1 ملعقة كبيرة من زيت الطهي

2 عبوة (وزن 4 أونصة) من مرق اللحم قليل الصوديوم

1 كوب من صوص الفور سوداني المرق

1/2 كوب من بودلز أسفري متوسطة

2 كوب من بودلز بيتالبروكولي

3 ملعقة متوسطة اللحم (مقطع إلى شرائح)

4 كوب من البصل الأخضر المقطع بشكل ماس (اختياري)

1/2 فلفل رومي

1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون حديثاً



نودلز اللحم والخضروات



الباذنجان مع صوص الثوم



المقادير

- 3 ملاعق كبيرة من زيت الكاويلا
- 4 باذنجانات صينية (مقطعة بالطول إلى النصف ثم إلى قطع نصف دبريه سم 1 بوصة)
- 1 كوب من الماء
- 1 ملعقة كبيرة من رقائق اللحم الأحمر المجفف
- 3 ملاعق كبيرة من مسحوق الثوم
- 5 ملاعق صغيرة من السكر الأبيض
- 1 ملعقة صغيرة من نشا ادره
- 2 ملعقة كبيرة من صوص اصوي الحامض
- 2 ملعقة كبيرة من صوص لحار

الطريقة

- 1 سخن زيت الكاويلا في مقلاة على نار عالية الحارة، ثم يغمس فيه الباذنجان مع التقليب لمدة 4 دقائق إلى أن يطرى.
- 2 يضاف الماء ورقائق اللحم الأحمر ومسحوق الثوم. ويغطى القدر ويقلب على نار هادئة حتى يذوب عصاير الماء.
- 3 في تلك الأثناء، يسلق السكر مع قليل النشأ وصوي الصويا وصوص الحار في وعاء إلى أن يثقل السكر والذائق.
- 4 يضاف الصوص ويقلب مع الباذنجان مع التأكد من أن حطبة ويقلب إلى أن يصبح الصوص سميكاً



البريق الحار البريقال



الوصفة

1. في مقلاة جافة أو مقلاة عادية يسخن الزيت على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة، ثم يضاف اللحم شرائط اللحم في المرة وتحمّر مع التقليب لمدة 3 دقائق، مع نقل القطع الباقية إلى طبق مفروود به مناشف ورقية.
2. يعاد اللحم كله إلى المقلاة، ويقلب معه قشر البرتقال والثوم والزنجبيل ويحمر الخليط مع التقليب لمدة دقيقة.
3. في وعاء متوسط الحجم يخلط الدقيق مع الشور وصوص الصويا وعصير وعربي البرتقال ورقائق الطفل الأحمر، ثم يصب الخليط على اللحم ويقلب معه باستمرار.
4. يطلى الخليط على اللحم بمسحاة الحارزة ويشهى لمدة دقيقة.
5. يقدم مع الأرز.

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- 750 جم من الستيك المستدير (مقطع قطرياً إلى شرائط رفيعة)
- ¼ كوب من قشر البرتقال (مقطع إلى قطع صغيرة)
- 1 فص مفروم من الثوم
- ½ ملعقة صغيرة من زنجبيل لمطحون
- 2 ملعقة كبيرة من شاي الدرة
- 1 كوب من مرق اللحم
- ¼ كوب من صوص الصويا
- ¼ كوب من عصير الليمون
- ¼ كوب من مربى البرتقال
- ¼ ملعقة صغيرة من رقائق الطفل الأحمر الحار المصحوقة

الطريقة

1. تسخن البطاطس في فرن الميكرويف إلى أن تطرى، ثم تبرد ويهرس فيها في وعاء.
2. يهرس البطاطس مع صوص التارتار والبصل الأخضر ويضاف الحليب بالملح والفلفل الأسود، ثم يحلط به التونة.
3. يشكل الحليب على شكل 4 كعكات ترش كل منها بالقليل من الدقيق، ثم تغمس في البيض، ثم تعلى بالخبز المسطح وتبرد لمدة 15 دقيقة.
4. تسقى 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في مقلاة غير متصقة، ثم تضاف الكعكات وتطهى لمدة من 3 إلى 4 دقائق على الجانب الواحد، أو إلى أن يفرمش وتتكتسب اللون الذهبي.
5. تقدم مع السلطة الخضراء والبطاطس المقلية والمزيد من صوص التارتار.

- 300 جم من البطاطس الحبر
- 2 ملعقة كبيرة من صوص التارتار
- 1 بصل مبشور (مبشور)
- 2 بصلة حمراء مقطعة ناعماً
- 2 عذوق من التونة (مصفىة ومغسولة)
- دقيق
- 1 بيضة مخفوقة
- 50 جم من الخبز المسطح
- زيت زيتون
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- أوراق سلطة خضراء للتقديم
- بطاطس مقلية للتقديم

كعك التونة وصوص التارتار



الطريقة

1. يطهى الرافيولي المجمد طبقاً للتعليمات الموضحة على العبوة، ثم يصفى.
2. في تلك الأثناء، تخلط الطماطم في وعاء كبير الحجم مع الزيتون والكثير والملح والفلفل الأسود، ثم يوضع الخليط جانباً.
3. في مقلاة كبيرة الحجم يذاب الزيت على نار متوسطة الحرارة، ثم يضاف الثوم ويطهى لمدة 30 ثانية.
4. يضاف خلط الطماطم ويطهى إلى أن يسخن حتى، ثم يرفع الخليط عن النار وتصفى السوائل وتقلب برفق.
5. للتقديم، يوضع الرافيولي المطبوخ في طبق تقديم ويوضع عليه خلط الطماطم بالملح، ثم يرش جبب البارميزان على الوجه.

المقادير

- 1 عبوة (وزن 24 إلى 30 أونصة) من الرافيولي المجمد المحشو بالجبن
- 4 حبات كبيرة الحجم (حوالي 4 أكواب) من الطماطم، مقطعة إلى فصوص رقيقة ومفرغة من البذور
- ¼ كوب من أوراق لوريجن الصغيرة الطازجة
- ¼ كوب من الكثير المصلى
- ¼ ملعقة صغيرة من لفلل الأسود المطحون
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- 2 ملعقة كبيرة من الزيت
- 6 فصوص مفرومة من الثوم
- 2 كوب من السبانخ الصغيرة الطازجة
- ½ كوب من جبب البارميزان المبشور



رافيولي الفلفل الرومي



الستيك المحمر

يوم مع البطاطس



الطريقة

المقادير

1. يبق اللحم المستخدم مبرداً لكي يكون كبير، ويتم التمسك به من القشر.
2. يسلق أي قمع كبير من البطاطس إلى نصفين، ويوضع البطاطس في وعاء صالح للفرد الميكروويف يغطى بغلاف بلاستيكي وثقوب وتطهى البطاطس في الميكروويف على درجة لمدة 5 دقائق.
3. تضاف الثوم ويقلب ويغطى الوعاء مرة أخرى ويطهى الخليط لمدة 5 دقائق إضافية أو إلى أن يطهى مع تقليب مرة واحدة، ثم يصفى.
4. في تلك الأثناء تسخن 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في مقلاة على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة، ويذبل الستيك بالملح والفلفل ويطهى على دفتين لمدة 8 دقائق.
5. يصفى الستيك (15) درجة فهرنهايت لنصف نصف بين 160 درجة فهرنهايت لنضج متوسط مع التقليب مرة واحدة، ثم
6. يحافظ على قطع الستيك دافئة أثناء ههي المتبقي منها.
7. تضاف ملعقة زيت الزيتون المتبقية إلى لمقلاة، ثم تضيف البطاطس والثوم والطماطم، ويسخن الخليط بالملح والفلفل ويقلب مع التقليب من حين إلى آخر لمدة 5 دقائق أو إلى أن يكتسب البطاطس اللون الذهبي وتبدأ للطماطم في الذبول.
8. يقدم حبيبات البطاطس مع الستيك، ويوضع الأوريغانو الطازج على الوجه.

- 12 فص من الثوم
- 750 جم من البطاطس الطازجة الصغيرة (منظفة)
- 4 قطع (وزن الواحدة 6 أوقيات) من ستيك الريب اي
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1 كوب من الطماطم الكرزية
- أوريغانو طازج (اختياري)

السلمون بالحامض

مع السمك حامض



المقادير

1 سمونة

1 ملعقة كبيرة من السكر

2 ملعقة كبيرة من الزيت

4 قطع من سمك السلمون (بدون جلد، مقطع إلى شرائح)

1 ملعقة كبيرة من الشبت لشرح المغطوط 750 جم من البروكولي (مشذب)

4 فصص من ثوم مقشرة ومقطعة إلى شرائح شرائح لليمون وشبت طازج (اختياري)

الطريقة

1. يقطع السمك إلى شرائح رقيقة وتوضع جانباً، ويعصر النصف الآخر في مقلاة سبعة (كوب ونصف) يصفى الماء حتى يجف، ثم يضاف السكر ويصفى الخليط جانباً

2. في مقلاة غير لاصقة يساجن 12 بوصة تسخن الزيت على نار من متوسطة ويرفعه الحرارة، ويرش السلمون بالملح والفلفل ويضاف إلى المقلاة ويطهى لمدة من نصف إلى 3 دقائق أو إلى أن يصبح الجانب السفلي ذهبي اللون ثم ينقلب على الجانب الآخر

3. يضاف خليط عصير الليمون، ثم يضاف عليه الشبت وشرائح الليمون ويخفض درجة الحرارة إلى متوسطة ويغطي المقلاة ويطهى الخليط لمدة من 5 إلى 6 دقائق إضافية أو إلى أن يمتلئ السمك بسهولة عند اختباره شوكة

4. هي تلك الأشياء تسخن (ملعقة كبيرة من زيت لريون في مقلاة أخرى)

5. يقطع البروكولي إلى أرباع بالحدود إلى أرباع صوبه ويضاف إلى المقلاة للثانية مع الثوم ويطهى الحصة على نار متوسطة - حرارة مع القلب لمستمع لمدة من 8 إلى 10 دقائق أو إلى أن يصبح طرياً ومقرمشاً

6. يقدم الشانون مع البروكولي ويصب العصير المتبقي في المقلاة على السمون ويعدم مع المزيد من شرائح الليمون والشبت الطازج

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 8 ريش الحمل
- 1 سمكة صغيرة من سمك الكاري
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 4 حبات فلفل من الكراث (مذاب عنها الثلج)
- 3 أكران من البازلاء المجهدة (مذاب عنها الثلج)
- 2 سمكة صغيرة من سمك الليمون الطازج
- 1 سمكة كبيرة من النعناع الطازج المقطع
- 2 سمكة من السمك العربي (مقطعان إلى قطع كبيرة مخمصة تحميصاً خفيفاً)

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 400 فهرنهايت
2. تسخن 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في مقلاة كبيرة الحجم على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة
3. تملأ الوعاء بسمك الكاري وال¼ ملعقة صغيرة من الملح وال¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
4. تحمر الريش في المقلاة لمدة دقيقة واحدة، ثم تنقل إلى صينية خبز وتغطى حتى درجة التذوق المرغوبة. ولمدة من 4 إلى 6 دقائق من أجل تذوق نصف في
5. تسحق المقلاة، ثم يسخن فيها بقية زيت الزيتون على نار متوسطة الحرارة، ثم يضاف الكراث ويطهى لمدة 3 دقائق، ثم تصفى البازلاء وتهرس برفق بشوكة أو باستخدام مهرس طاحوس، ويطهى الخليط إلى أن يسخن جيداً.
6. ترفع المقلاة عن النار ويضاف إليها عصير الليمون والفلفل وال¼ ملعقة صغيرة من الملح و¼ ملعقة صغيرة من الفلفل
7. يقدم الخليط مع ريش الحمل والسمك العربي.



ريش لحم الحمل مع البازلاء المهروسة

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 400 فهرنهايت.
2. في وعاء كبير الحجم يخلط البقسماط مع كليل الحبل والملح والفلفل الأسود وزيت الزيتون.
3. يضاف الروبيان إلى الوعاء، ويقلب ليغطيه الخليط.
4. ينقل الروبيان وأي فائض من خليط البقسماط إلى صينية خبز، ويخبز لمدة من 10 إلى 12 دقيقة إلى أن يصبح الروبيان أبيض يصبح البقسماط مقرمشاً.
5. يقدم مع الكرفس الصيني، الكرنب الصيني لمطهي بالبهارات.

المقادير

- 1/2 كوب من البقسماط
- 2 ملعقة كبيرة من إكليل الجبل المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح الحشن
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 5 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 750 جم من الروبيان المتوسط الحجم (مستوي ومزال منه العرق الأسود)
- 1 فص فلفل هندي
- 1 عذوة من الفاصوليا البيضاء الصغيرة (ممسولة ومصفاه)
- 2 حزمة من الكرفس الصيني بوك تشوي (مشتبتان ومطهوتان بالمختر)

الروبيان
بالبقسماط المقرمش



ميت لوف



المقادير

- 1 كتبة من البقسماط المنكه بالثوم
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة من فلفل الحريف
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1 ملعقة صغيرة من الثوم المسحق
- 1/2 بصلة مفقمة
- 1 جزرة مفقمة ومقطعة خشن
- 1/2 كوب من كاتلة من البازيلاء
- 1/2 ملعقة رومي حمراء
- 250 جم من سميت مفروم
- 250 جم من لحم الخاصرة المفروم
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من الملح الخشن
- 2 بصلة

طريقة الصلا

- 1 كوب من الكشت
- 1 ملعقة صغيرة من الكومر لمطحون
- رشة من صوص الوردسترشير
- رشة من صوص الفلفل الحار
- 1 ملعقة كبيرة من لسل

التزيين

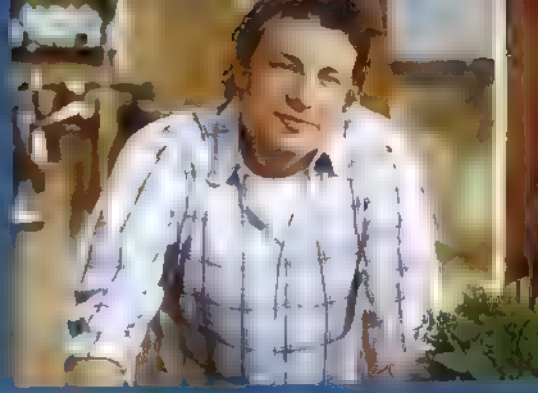
حس

بماض كرمه

- 1 سخن الفرن إلى درجة حرارة 325 فهرنهايت
- في وعاء عميق، اطعم بوضع البقسماط والفلفل الأسود والفلفل الحريف ومسحوق الفلفل الحار والثوم ونسحبوا إلى أن يصبح قوام الخليط ناعما ثم يغلط الخليط إلى وعاء كبير الحجم
- في وعاء عميق، اطعم بوضع البصل والجزر والثوم والفلفل الرومي ويضربوا إلى أن يصبح الخليط ناعما بضعف ناعما لكن دون أن يهرس
- 4 يخلط خليط القصصات مع لحم الخاصرة المفروم والبفت المفروم مع جانب البقسماط
- 5 سبل خليط اللحم بالمليح الخشن، ثم يضاف البيض ويخلط جيدا لكن مع تلافي عتصار اللحم

- 6 يوضع الجسط في صينية لحبر الأربعة مساحتها 11 بوصة كتيكتس شكل الميت لوف، بعد تكون لصينية موضوعه في صينية خبز مفروم بها ورق جدير، ثم يخبز الميت لوف على منتصف صينية سخن
- 7 يهرس الوردسترشير الصندم براويه 45 درجة في وعاء رشف اللحم مع تلافي أن يمس المحس قاع الصينية ويصط على درجة حرارة 155
- 8 يخلط الكشت مع لكومر وصوص الوردسترشير وصوص الفلفل الحار والعسل، ثم تدهن طبقه لطلاء على رشف اللحم بعد مصي 10 دقائق على طهيه
- 9 يزين بالحس وبماض كرمه

جايمي أوليفر



سمك القاروص الذي يذوب في الفم مع السبانخ الكريمة



الطريقة

1. يذاب الزيت في قدر على نار متوسطة الحرارة. تضاف السبانخ وتترك لتذبل برفق، ثم تترش عليها 1 ملعقة كبيرة من الدقيق ويحلط معها جيداً.
2. تضاف وتقلب الكريمة مع رشّة واحدة من جوزة الطيب المبشورة والملح واللفل ويغلى الخليط.
3. يقلب الخليط لتفقيبهين ما يرفع عن النار ويستاف إليه جبن البارميزان المبشور ويقلب، ثم يوضع الطبق جانباً بينما يتم إعداد السمك.
4. توضع قطعة من سمك القاروص في طبق وتترش بزيت الزيتون ويرشة واحدة من الملح واللفل الأسود.
5. ييشر قشر الليمونة على الوجه وتترك القشيرة على جانبي قطعة الفيله.
6. تفرد حبة صغيرة من الدقيق في طبق كبير الحجم، ثم يضغط قشر كل قطعة من الفيله برفق في الدقيق.
7. تسخن مقلاة عبر لاصقة كبيرة الحجم على نار من المتوسطة والمربعة الحرارة، ويوضع فيه بعض زيت الزيتون ويحمر السمك لمدة 3 دقائق بحيث يكون جانب الجلد إلى أسفل، ثم يحمر الجانب الآخر لمدة دقيقة إضافية أو إلى أن ينضج.
8. يقدم السمك على مله ملعة كبيرة من السبانخ الكريمة مع فصوص الليمون ورفائق الثوم المشوية على الجانب (الوصفة بالأسفل)

تكفي الوصفة 2

مدة الإعداد 10 دقائق

مدة الطهي، من 10 إلى 15 دقيقة

المقادير

قطعة من الزيت
300 جم من السبانخ الطرية
(مسلولة ومحققة ومقطعة خشناً)
دقيق عادي
75 ملل من الكريمة الثقيلة (نوبل كريم)
جوزة طيب مبشورة
ملح بحر ولفل أسود مطحون حديثاً
حفنة من جبن البارميزان المبشور
2 قطعة (وزن الواحدة 250 جم) من فليه سمك
قاروص (مدرج الحراشف ومخلّي من الحصى)
زيت زيتون
زيت ليمونه

طبق جانبي

رفائق التوم
المسوية

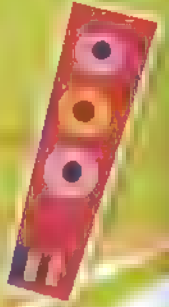


تفرح



وهناك

لطفك



ما أحب اني فبونا اكثر من الاطفال؟
فرونهم يملعون بوحيات لينة
بشعبه نرح فبونا وبالصبع قلوبكم أيضا

لكل أطفالنا قدم الشيف إكو هذه
الفعرة من بوضعت السهنة اني
ناساكد بترسم اسماهم عريضة على
وجوههم وشعور بالارض والإسلاء في
طوبهم صحة وسعادة
لأطفالنا الاعزاء



الغموس المحبب للأطفال

الطريقة

1. باستخدام قاطع فاكهة يقطع الجزر إلى شرائط عريضة، ثم ترص الشرائط مسطحة وتقطع منها أشكال كثيرة مختلفة باستخدام قاطعات الكوكيز الصغيرة.
2. لإعداد الغموس، تخلط جميع المكونات معًا في وعاء تقديم صغير الحجم.
3. للتقديم، يرص الجزر والبطاطس والخيار في طبق حول الغموس

- ¼ ملعقة صغيرة من أوراق الشبث الطازج المقطعة
- ¼ ملعقة صغيرة من أوراق الفستق الطازج المقطعة
- ¼ ملعقة صغيرة من أوراق الثوم المعمر الطازج المقطعة
- ¼ ملعقة صغيرة من البابريكا المخفنة
- ¼ ملعقة صغيرة من مسحوق البصل
- رشة من الثوم المعربل
- ملح وقليل أسود ملحون حديثًا

المقادير

- 3 جررات كبيرة الحجم مقشرة
- 1 خبارة كبيرة لحم
- 2 حبة من لباطس المحمرة المقطعة إلى شرائح

الغموس

- ½ كوب من المايونيز
- ½ كوب من اللبن الرائب
- 2 ملعقة صغيرة من العسل
- ¼ ملعقة صغيرة من خل التفاح

الكواب الممتلئة للوف



المقادير



- 1 سمكة محفوفة قليلا
- 2 كوب من صوص البستزا
- 3 كوب من البقسماط بمثل
- 4 سمكة صغيرة من سمك الإسكندر
- 5 كوب من اللحم المفروم
- 6 كوب من حليب البقر رطب
- 7 كوب من نارجيرا (اختياري)
- 8 صوص بيترزا إصافي (اختياري)



الطريقة

- 1 في وعاء كبير الحجم يخلط البستزا مع صوص البستزا و البقسماط والمواد الايطالية، ثم يفت اللحم على الحليب ويختلط معه جيدا
- 2 يقسم الخليط على 12 كوب مدهن مدهون بدهن وتصفط عنه في القاع والجوانب، ثم يغط الخليط بالخبز
- 3 تحبز الكواب على درجة حرارة 375 مئوية مدة من 15 إلى 18 دقيقة والى ان يحضى اللون البوردي من سطح
- 4 تقدم في لحال مع لمزيد من صوص البيترزا حسب الرغبة



البطاطا وشورانج اللحم مع الموتراريل



المقادير

- 3 حبات من البطاطا مقطعة إلى حلقات سميك
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر إكسترا
- 2 ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
- 1 كوب من جبن الموتراريل المبشور ناعما
- 4 شرائح من اللحم البعري (مقطعة إلى مكعبات)
- أوراق نعناع طازجة ناعما

الطريقة

- 1- يستخّن اللون إلى درجة حرارة 180 مئوية.
- 2- تقطع البطاطا إلى حلقات سميكة، وتقلب الحلقات في الملح والزيت، ثم تروى في صيني حبر في طبقة واحدة وتبقى لمدة 10 دقائق أو إلى أن تطرى، ثم ترفع من الفرن.
- 3- يفرّد معجون الطماطم على حلقات البطاطا، ثم يضاف الجبن وشورانج اللحم وورقة نعناع واحدة.
- 4- تخبز مرة أخرى لمدة 8 دقائق إضافية أو إلى أن ينوب الجبن وتكتسب شرائح اللحم اللون الذهبي.
- 5- تقدم في الحال.



لقائف النقانق ☆

المقادير

2, قطعة من بصلو الحجاج

{1} شرائح رقيقة من لحم سلك بوهي

1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

عموس ششبي المالح



الطريقة

1. يسلق بصلو في مرقحة حرة
(8) عيون
2. يقطع لقائف في نصف راس
ويلف شريحة من اللحم الزوي
حول كل واحدة
3. يوضع في صينية خمر ويرس بصلو
الزوي
4. يخبز لمدة 35 دقيقة + في
مقر من سرج لذيذ الزوي
ويصبح اللقائف
5. يقدم مع ششبي المالحو كعدوس



الصريفة

المقادير

- 1 ثلث مكعبات اللحم مع الطماطم الكرزية
وصوص الصويا والعسل جيدا في وعاء
متوسط الحجم
- 2 تشك مكعبات اللحم والطماطم بالتبادل
في أسياخ أو يشك كل منهما في أسياخ
على حدة. وإذا كانت الأسياخ المستخدمة
خشبية، تنقع أولا في الماء لمدة 20 دقيقة
تقريبا
- 3 يوضع الكباب في صينية خبز صغيرة الحجم
ويغطى بملف بلاستيكي في الثلاجة إلى أن
يجهز للطهي. ويمكن شي الكباب في الفرن
لمدة من 10 إلى 14 دقيقة مع قلبه مرة
واحدة أو يمكن شيه على الفحم.
- 4 يقدم

¼ رطل من اللحم المفروم أو لحم
السحرة الحالي من الدهن
(مقطع إلى مكعبات بسلك 1 بوصة)
ملح حسب الذوق
20 حبة من الطماطم الكرزية
(الوان متنوعة)
¼ كوب من صوص الصويا
¼ كوب من العسل
جزر (اختياري)
كثشب (اختياري)

خباب الأطفال



الدونتس البسيطة



الطريقة

المقادير

- يسخن الحليب إلى أن يبدأ لكي دون أن يسخن تمامًا، ثم يضاف السكر ويقلب إلى أن يذوب، ثم تصاف الحميرة وتقلب إلى أن تذوب، ثم يوضع الخليط جانبًا لمدة 10 دقائق إلى أن يصبح مزيلاً
- يسخن الزيت إلى أن يقترب من الدويان ويوضع جانبًا
- يخفق البيض في وعاء آخر ويخلط مع الزيت جيدًا، ثم يضاف خليط الحليب والحميرة.
- يشغل خلاط العجين على سرعة من منخفضة إلى متوسطة ويضاف الدقيق كميًا إلى الآخر إلى أن يمتزج جيدًا مع الخليط.
- يحق الخليط لمدة 5 دقائق، ثم يكتشط قاع الوعاء لضمحل اختلاف الإصق مع بقية المكونات، ثم يسخن في الطل لمدة 5 دقائق أخرى، ثم يرع الوعاء ويترك العجين ليسترخ لمدة 10 دقائق.
- ينقل العجين إلى وعاء مدهون بالزيت ويغطى بغلاف بلاستيكي ويوضع في الثلاجة لمدة 8 ساعات على الأقل أو طوال الليل.
- تقطع دوائر الدونتس ثم الفتحات حسب الحجم المرعوب، ثم توضع الدونتس في صو مي حذر مرشوشة دهب، وينرك لتحمر لمدة ساعة عرفت ومن شاتها ان يمشق
- بنسبة من 25 إلى 40 في المائة عندما تجهز الدونتس لطهي، يسخن الزيت حتى تلملح ثم تخفض درجة الحرارة إلى متوسطة.
- باستخدام مقصوصة توضع الدونتس برفق في الزيت وتحمر لمدة 30 ثانية تقريبًا على كل جانب إلى أن تكتسب لونًا بنيًا متوسطًا، ثم ترفع من الزيت بالمقصوصة ويصفى حد قبل وضعها في طبق مغطى بمنشف ورقية.
- ترش الدونتس بالسكر المحجون أو تفرق عليها طبقة التريين وترش بالصبو وتقدم.



رنت ساسي
طعمه بربر (حباري)
حوى مشكلة لرش
سكر محجون

كريب الدجاج والتفاح

المقادير

1/2 كوب و2 ملعقة كبيرة من الدقيق

1/4 كوب من الحليب

1/4 كوب من الماء

1 بيضة

4 ملاعق صغيرة من الزبد المذاب المبرد

رشة من الملح

4 ملاعق صغيرة من الزيت

1 صدر دجاج منزلي من العظام و الجلد

1/4 ملعقة صغيرة من الملح

1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

1 ملعقة صغيرة من زيت لزيون

1/4 كوب من جبن البري الممزق

1/4 كوب من البيقان المقطع والمحمص

1 تفاحة جالا مقطعة إلى شرائح رفيعة



الطريقة

1. لاعداد عجينة الكريب يحلوى الدقيق في وعاء صغير لحم مع الحليب والماء والنصفه والزبد المذاب والملح، ثم يترك الخليط ليستقر في تفلحه طوال الليل أو في درجة حرارة الغرفة لمدة من 15 إلى 30 دقيقة.



2. لاعداد الكريب في مقلاة غير لاصقة صغيرة الحجم على نار متوسطة الحرارة سكب 1/4 ملعقة صغيرة من الزيت ثم تضاف إليها 3 ملاعق كبيرة من عجينة الكريب مع إمالة المقلاة ليغطي العجين قاعها، ويطهى العجين لمدة دقيقة ونصف مع قلبه مرة واحدة، وتكرر العملية ذاتها مع بقية عجينة.

3. يثبل صدر الدجاجة بالملح والفلفل الأسود

4. في مقلاة صغيرة الحجم على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة يسخن الزيت إلى أن يغطي غليانًا خفيفًا، ويطهى فيه الدجاج لمدة 9 دقائق تقريبًا مع قلبه مرة واحدة، أو إلى أن ينضج تمامًا.

5. توضع قطع الكريب على سطح عمل نظيف ويفرد مقدار 1 1/4 ملعقة صغيرة من جبن البري على منتصف كل قطعة، ثم يرش البيقان على الجبن ويقسم الدجاج وشرائح التفاح بين القطع.

6. تملأ كل قطعة على المشو وتغلق.

7. يقدم مع الماكهة أو شرائح البطاطس.

كراكلز ألواح الشوكولاتة



المقادير

- 200 جم من ألواح الشوكولاتة المقطعة
- 2 ملعقة كبيرة من الكريمة الرقيقة
- 2 ملعقة صغيرة من مسحوق الكاكاو
- 3 أكواب من حبوب الإفطار
- 100 جم من الشوكولاتة البيضاء
- 12 قطعة من الكرز المحلى

الطريقة

1. يرش القليل من رشاش زيت الكانولا في صينيتين للميني مافن في كل منهما 12 كوبًا.
2. تذاب ألواح الشوكولاتة مع الكريمة والكاكاو في وعاء زجاجي على ماء يغلي برفق، مع مراعاة ألا يلامس الوعاء الماء، ويقلب الخليط إلى أن ينعم.
3. توضع حبوب الإفطار في وعاء آخر، ويصب عليها خليط الشوكولاتة ويقلب إلى أن يختلط بها جيدًا.
4. يصب الخليط بالملعقة في أكواب المافن ويضغط عليه برفق
5. يحفظ الخليط في الثلاجة لمدة ساعتين، ثم يقلب على طبق لتريبيه
6. تذاب الشوكولاتة البيضاء في فور الميكروويف مع تفقدتها وتقليبها كل 30 ثانية، ثم يصب في أنبوب ضخ وهي دافئة ويقص طرف الأنبوب.
7. تقب الكراكلز على الوجه الآخر وتضع عليها الشوكولاتة البيضاء، وفي النهاية توضع قطعة من كرز المارشيو على كل واحدة



طلوى اللوز النسجالة

المقادير

- 1 عبوة (وزن 200 جم) من اللوز المطحون
- 200 جم من سكر الكاشتر الذهبي
- 1 بيضة مخفوقة
- 1 ملعقة صغيرة من مستخلص اللوز
- الطبعة الثلجية
- 145 جم من حلقة طبقة التزيين الجاهزة
- 2 ملعقة كبيرة من تصبير الليمون
- مولاكم أو جلوى صغيرة معطاة بالسكر

الطريقة

1. إعداد عجينة بخصد اللوز مع السكر جيداً، ثم تصاف البيضة ومستخلص اللوز ويضاف إلى أن يتكون عجينة صلب باستخدام المكننة.
2. نضع عجينة اللوز قليلاً على سطح مرشوش بالسكر البصرة ثم نفرّد إلى سمك 1 سم تقريباً.
3. يفرّد ورق خبز في صينية خبز ثم نضع عليه العجينة مكرّرة ونترك لمدة ساعة تستقر.
4. نخفق طبقة الطبقة الثلجية الجاهزة مع عصير ليمون، ثم يفرّد الخليط على عجينة اللوز بالتساوي ونترك لتجف حوالي الليل.
5. تقطع عجينة اللوز باستخدام قواطع صغيرة وتصفد قطعة من الجلوى المعطاة بالسكر في منتصف كل قطعة.
6. نعبأ العجينة في علب مغروود بها ورق خبز.
7. نقدم.

المارشميلو

المارشميلو

المارشميلو هو حلوى شهيرة في جميع أنحاء العالم، وتتميز بنكهتها اللذيذة وقوامها الرقيق.

يتميز المارشميلو بنكهته اللذيذة وقوامه الرقيق، وهو من الحلويات المفضلة لدى الكثيرين.

المارشميلو شع جور الهك المحمص



بشيرا الاعمال



المقادير

- 791 حم من سفاق
- أ فليله حصر ، موسمه الحجم مقصدة
- ، نصة صغيرة لحم مقصدة
- ، كوب من المشروم بدارح المقطع
- 2 ملعقة صغيرة من التو بل لاطاله
- ، عص مفروم من الثوم
- ، عيوه من صوص الطماطم
- 6 قطع مافن إيطالية مقطوعة بأ، نصف
- ومحصنة
- 2 كوب من حن الموبرايلا المشبور



الصريقة

- 1 بجرم لتفريق في دغلاه ثم يصغى منها
- ي يهين ر ند
- 2 بصف ، المصن ، والنوم والمشروم
- والو بل والبصل ، ويصغى لخلط هذه
- دعقنين
- 3 ، يضاف صوص الطماطم ويترك ليتصح
- مع بخلط برفق نون غطاء لمدة 10
- دقائق
- 4 نرد 2 معقنه كنيره من صوص السفاق
- على كل نصف من قطع بدهن ويرش
- عنه الجبن
- 5 تسوى ، بي ان سوب بجن وسبح
- بجشو ، ثم نقدم في الحان

لقائف اليقطين



المقادير

¼ كوب من البقيق متعدد الاستخدامات

1 كوب من السكر الأبيض

1 ملعقة صغيرة من بيكاربونات الصودا

2 ملعقة صغيرة من ثوبل فطيرة البقطين (قرعة، فرمله، رنجبير، بهار حلو، جوزة الطيب)

1 كوب من اليقطين المطهي المهروس

3 بيضات

1 ملعقة صغيرة من عصير الليمون

2 ملعقة كبيرة من السكر المطحون

1 عذوة من جبن الكريمة المطري

¼ كوب من الزبد

1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيل

1 كوب من السكر المطحون

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية وتندرس صينية حيز مساحتها 30x9x بالزبد وتترش بالبقيق.

2. في وعاء كبير الحجم يخلط البقيق مع السكر وبيكاربونات الصودا وثوبل فطيرة البقطين، ثم يضاف اليقطين المهروس والبيض وعصير الليمون ويقلبوا. ثم يصب الخليط في الصينية المجهزة ويفرد بالتساوي.

3. يقيم الخليط في الفرن لمدة 15 دقيقة

4. تفرّد منشفة كتانية رطبة على الطاولة وتترش بالسكر المطحون وتقلب عليها الكعكة، ثم تلف المنشفة بالطول والكعكة بداخلها، ثم يوضع الكعكة داخل المينع على رف تبرّد وتترك لتبرد لمدة 20 دقيقة

5. لعمل الحشوة، يخلط جبن الكريمة في وعاء متوسط الحجم مع الزبد والفانيليا والسكر باستخدام ملعقة خشبية أو مضرب كهربائي.

6. عندما تبرد الكعكة بعد مرور 20 دقيقة، تفرد ويفرد عليها الحشوة. ثم تلف مرة أخرى بدون لمنشفة هذه المرة، وتلف في عطاء بلاستيكي

7. تحفظ الكعكة في الثلاجة أو في المجمد ملفوفة بورق الألومنيوم لمدة تصل إلى أسبوعين.

8. تقطع الكعكة إلى شرائح قبل لتقديم مباشرة، وتقدم مع الفاكهة المفضلة



أكلنا على الشركير

دروس فروسى أمجادها ونشهر
توسيعهم من أجل النجاح فيالطبع هم بحاجة تعلمهم معدى يساعدهم على خيار هذه
المرحلة الدراسية الصعبة ردهم إلى أنهم الإطعمية اليوم سلة... سن ولنصبح
البجة مضاعفة بدعمكم لهم ولينوحووا فيه المرحله وسيلج

1. توضع النودلز في وعاء كبير الحجم وتغطى بماء الصنبور الساخن وتقع لمدة من 20 إلى 25 دقيقة إلى أن تطرى، ثم تصفى في تلك الأثناء يسحب زيت الكاويلا على نار متوسطة الحرارة في قدر حديدية، ثم يضاف الثوم ويطهى مع التقليب المستمر لمدة 3 دقائق إلى أن يكتسب اللون البني الذهبي، ثم يوضع يستخدم معبأه إلى مناشف ورقية.
3. يصب المرق في القدر بعذر ويغلى، ثم تضاف الطماطم وعصيرها ومعها الجزر والبروكولي وصوص السمك وصوص الثوم وزيت السمك الحار.
4. يضاف السلمون ويقلب وتخفض درجة الحرارة لينضج الخليط برفق لمدة 5 دقائق تقريباً إلى أن يكاد السلمون أن ينضج.
5. تضاف البودر المصفى والبصل الأخضر ويقلى ويترك الخليط على نار هادئة لمدة دقيقة إضافية.

- 250 جم من النودلز الآسيوية الشفافة
- ملعقة كبيرة من زيت الكاويلا
- 3 ملاعق كبيرة من الثوم لمقطع إلى شرائح رفيعة
- 7 أكواب من مرق البجاج قليل الصوديوم
- 1 كوب من الصماطم الدرجة المقطعة إلى مكعبات
- 1 ملعقة كبيرة من صوص السمك
- 1 ملعقة كبيرة من صوص الثوم
- 2 ملعقة صغيرة من زيت السمك الحار (أو حسب الذوق)
- 1 كجم من فليه السلمون البري (بدون جلد ومقطع إلى مكعبات بسلك ½ بوصة)
- 1 كوب من البصل الأخضر المقطع إلى شرائح رفيعة
- 1 رأس بروكلي صغير الحجم
- 1 جزرة مقطعة إلى مكعبات
- ½ كوب من أوراق الكبربرة
- فصوص ليمون للتزيين

شوربة النودلز والمسلمون



الدجاج بالرمان

المقادير

- ¼ كجم من البطاطا الحبة (مقشرة ومقطعة إلى مكعبات)
- 4 قطع من سيقان الدجاج (مكشاة)
- 1 كوب من عصير الرمان
- ¼ كوب من خل العنب الأحمر
- ¼ كوب من زيت الزيتون
- 1 ملعقة كبيرة من السكر البني
- 1 ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
- 4 فصوص من الثوم
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ¼ كوب من بذور لرماني

الطريقة

1. ترص قطع البطاطا والدجاج في صينية حديد مساحتها 9x13 بوصة
2. في وعاء صغير الحجم يخلط عصير الرمان وخل العنب وزيت الزيتون وسكر بني و زنجبيل والثوم و ملح و فلفل، ثم يصب الخليط على الدجاج والبطاطا الحلوة وتغمى الصينية ليتبل الدجاج والبطاطا الحلوة لمدة من ساعة إلى ساعتين مع تقليبهما مرة واحدة
3. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 175 مئوية ويخبر الدجاج والبطاطا حبة لمدة 45 دقيقة دون غطاء أو إلى أن ينضج، ويتم تقليبهما بعصارة الطهي عدة مرات أثناء طهي
4. ترش بذور لرماني على الوجه
5. يقدم

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- 2 فص مفروم من الثوم
- 4 قطع من ستيك التونة
- 1 حبة مانجو طازجة (مقشرة وممزوجة النواة ومقطعة)
- ¼ كوب من الفلفل الرومي الأحمر المقطع ناعماً
- ¼ بصلة إسرائيلية مقطعة ناعماً
- 1 بصلة خضراء مقطعة
- 2 ملعقة كبيرة من الكزبرة الطازجة المقطعة
- 1 حبة هالابينو مفروعة في النور ومفرومة
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- ¼ 1 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
- 2 ملعقة كبيرة من الباريكا
- 1 ملعقة كبيرة من الفلفل الحريف
- 1 ملعقة كبيرة من مسحوق البصل
- 2 ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة صغيرة من لافندر الأسود المسحوق
- 1 ملعقة صغيرة من لافندر المحف
- 1 ملعقة صغيرة من لافندر المحف
- 1 ملعقة صغيرة من الأوريغانو المحف
- 1 ملعقة كبيرة من مسحوق الثوم
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

الطريقة

1. في وعاء يخفق زيت الزيتون مع عصير الليمون الحامض والثوم، ثم يترك ستيك التونة المغطى ويوضع في وعاء مغطى ويحفظ في الثلاجة لمدة 3 ساعات.
2. في وعاء آخر تخلط المانجو مع الفلفل الرومي والبصل الإسباني والخضرة واللافندر الأسود، وتلفن الهالابينو، ثم تصاف مع الليمون الحامض و¼ 1 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون ويخلط ويحفظ في الثلاجة لمدة ساعة.
3. الباريكا مع الفلفل الحريف ومسحوق البصل والملح والفلفل الأسود، والأفندر و لافندر والأوريغانو ومسحوق الثوم في وعاء.
4. جمع ستيك التونة من الثلاجة ويشطف بالماء برفق، ثم يغمس من كل جانب في خليط لتوابل ليفطيه.
5. تسخن 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في مقلاة كبيرة الحجم على نار متوسطة الحرارة، ثم توضع قطع ستيك التونة في الزيت الساخن وتطهى على جانب واحد لمدة 3 دقائق، ثم تنقل إلى طبق.
6. تصب 2 ملعقة كبيرة المتبقية من زيت الزيتون في المقلاة وتسخن، ثم توضع قطع ستيك التونة على الجانب غير مطهي في المقلاة وتطهى لمدة 3 دقائق إضافية، ثم ترفع من المقلاة في الحال.
7. يوضع حوالي ¼ كوب من صلصة المانجو في كل من 4 أطباق.
8. توضع قطع ستيك التونة على الصلصة وتقدم في الحال.

ستيك التونة في صلصة المانجو والبصل الحامض



الطريقة

1. يخلط الخل البلسمي وعصير الليمون وضوح الصويا مع الملح والسكر البني والزنجبيل المطحون والبابريكا واللفل الأسود ورقائق الفلفل الأحمر إلى أن يذوب الملح.
2. يضاف الثوم والبصل الأخضر وزيت السمسم وزيت الفول لسود ني ويقلبو إلى أن يمتزجوا جيدا.
3. نصب لتتبيلة في كيس بلاستيكي قابل لإعادة الفتح ولغلق أو في وعاء زجاجي، ويوضع السلمون في التتبيلة ويقلب معها برفق كي يتنضج بها، ثم يوضع في الثلاجة ويترك ليتبل لمدة من ساعتين وحتى 24 ساعة.
4. تجهز **مشويات** على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة.
5. يصفى السليفة الزائدة من السلمون، ثم يشوى السلمون إلى أن يصبح **معدا** وغير **مطبوخة** لمدة 4 دقائق على كل جانب.
6. يقدم مع **شكيلة** من الخضروات المشوية.

المقادير

- ¼ كوب من الخل البلسمي
- ¼ كوب من عصير الليمون
- ¼ كوب من صوص الصويا
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة كبيرة من السكر البني
- 1 ½ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
- 1 ملعقة صغيرة من البابريكا
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 1 ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر المسحوقة
- 4 فصص مفرومة من الثوم
- ¼ كوب من البصل الأخضر المقطع
- 1 ملعقة صغيرة من زيت السمسم
- ¼ كوب من زيت الفول لسود ني
- 2 قطعة من فليه السلمون
- (محلستان من الجلد والعظام)

السلمون المشوي

الطريقة

المقادير

1. في وعاء كبير الحجم يحلط الأفوكادو مع الفلفل الرومي الأحمر والأصفر والبصل والكزبرة والثوم.
2. في وعاء صغير الحجم يخفق عصير الليمون الحامض مع خل الأرز وزيت الزيتون والملح و لعلل، ثم يصب الخليط على خليط الأفوكادو ويقلب معه برفق.
3. يحفظ الخليط في الثلاجة مع تقطيعه حتى الاستخدام، ويرفع من الثلاجة قبل ½ ساعة من التقديم كي يكتسب درجة حرارة الغرفة.
4. يقدم مع رقائق التورتيا.

- 1 حبة أفوكادو ماضجة جامدة (مقطعة إلى مكعبات سمكها ½ بوصة)
- 1 ملعقة رومي حمراء كبيرة الحجم (مشوية، مقشرة، محنية من البذور، مقطعة إلى مكعبات)
- 1 ملعقة رومي صفراء كبيرة الحجم (مشوية، مقشرة مخفية من البذور، مقطعة إلى مكعبات)
- 2 ملعقة كبيرة من لبصل الأحمر المفروم
- 1 ملعقة كبيرة من الكزبرة المقطعة
- 1 فص مفروم من الثوم
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض الطازج
- 1 ملعقة صغيرة من خل الأرز
- 2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون البكر بكر استقرا
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح الخشن
- ¼ ملعقة صغيرة من بصل

الفلفل الرومي المشوي

مع صلصة الأفوكادو المصنوعة



الروبيان بالجوز والعسل

المقادير

- 1 كوب من الماء
- $\frac{3}{4}$ كوب من السكر الأبيض
- $\frac{1}{2}$ كوب من الجوز
- بياض 4 بيضات
- $\frac{3}{4}$ كوب من دقيق الأرز الدق
- $\frac{1}{4}$ كوب من المايونيز
- 1 كجم من الروبيان كبير الحجم
- (مقشر ومزلة منه العرق الأسود)
- 2 ملعقة كبيرة من العسل
- 1 ملعقة كبيرة من الحليب المكثف
- المحلي (معلب)
- 1 كوب من الزيت النباتي للقلي

الطريقة

1. يقلب الماء و السكر ممًا في مقلاة، ثم يغلى الخليط ويضاف إليه الجوز ويستمر في الطهي لمدة دقيقتين، ثم يصفى الجوز ويوضع في صينية جبر كي يجف
2. في وعاء متوسط الحجم يحقق بياض البيض إلى يصبح رغويًا، ثم يضاف دقيق الأرز ويقلب معه إلى أن يصبح قوامه كالمعجون
3. يسخن الزيت في مقلاة ثقينة عميقة على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة
4. يغمس الروبيان في عجينة دقيق الأرز، ثم يحمّر في الزيت الساخن لمدة 5 دقائق تقريبًا إلى أن يكتسب اللون البني الذهبي، ثم يرفع من المقلاة باستخدام مقصوفة ويصفى من الزيت على مناشف ورقية
5. في وعاء تقديم متوسط الحجم يخلط المايونيز مع العسل والحليب المكثف لمحلي
6. يضاف الروبيان إلى الوعاء ويقلب مع صلصة لينضج
7. يرش الجوز المحلي على الوجه ويقدم الطبق

المقادير

- 1 سبعة كبيرة من زيت الزيتون البكر
إكسترا
- 1 بصلة مقطعة ناعماً
- 2 فص مقطع ناعماً من الثوم
- 750 جم من الطماطم الطازجة
(مقشرة ومقطعة حشاً)
- ½ كوب من عصير الليمون الأبيض
- ½ كوب من الماء
- ¼ كجم من السمك الأبيض
(مقطع إلى قطع سمكة)
- ¼ كجم من الروبيان
- ½ كجم من سرطان البحر الكامل
(مقطع إلى أوصاف)
- ½ حزمة من البقدونس المقطع
- عصير 1 ليمونة طازجة
- فلفل أسود مطحون حديثاً
- ملح بحر

الطريقة

1. في مقلاة كبيرة الحجم يسخن
الزيت ويطهى فيه البصل والثوم على
نار منخفضة الحرارة لمدة 5 دقائق مع
التقليب المستمر
2. تضاف الطماطم وعصير الليمون
الأبيض والماء ويطهى الخليط لمدة من
8 إلى 10 دقائق إلى أن تطرى الطماطم،
مع مراعاة تلافي طهي الطماطم أكثر
من اللازم، حيث إن الطهي قصير المدة
يحافظ على مذاق الطماطم وفيه فيتامين
ج الذي تحتوي عليه.
3. تضاف قطع السمك والروبيان
وسرطان البحر ويغلى الخليط عابثاً
خفيفاً، ثم تخفض درجة الحرارة
ويستمر في الطهي لمدة 5 دقائق إلى
أن يكتسب الروبيان وسرطان البحر
لون الوردي، مع مراعاة عدم المعالجة
في لطي أيضاً.
4. يرفع الخليط من النار ويضاف
إليه البقدونس وعصير الليمون
وبقليل من الملح حسب المذاق
والفلفل الأسود حسب الرغبة
5. تقم بخنّة.

يخنّة فواكه البحر



الطريقة

1. شوح البصل في الزيت لمدة 3 دقائق على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة، ثم يضاف الثوم والحماطم والكزبرة وسرطان البحر ويطهى الخليط لمدة 5 دقائق.
2. تخبز التورتيا في الفرن على درجة حرارة 180 مئوية لمدة 7 إلى 10 دقائق إلى أن تقرمش.
3. يخلط عصير الليمون مع الخل الرومي والخس والزيتون، ثم يقسم الخليط بين أطباق التقديم، ويوضع خليط الطماطم على الوجه.
4. تقدم السلطة.

المقادير

- 6 ثورتيا الذرة الصفراء
- $\frac{1}{4}$ كوب من الصلصة المكسيكية (متوسطة)
- $\frac{1}{4}$ كوب من البصل الأخضر المفروم
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من الثوم المفروم
- 1 كوب من الطماطم (مقطعة إلى مكعبات ومصفاة)
- 2 ملعقة كبيرة من الكزبرة المفرومة
- $\frac{1}{4}$ كوب من لحم سرطان البحر (مطبوخ وميشور)
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- $\frac{1}{4}$ كوب من الخل الرومي والأخضر المقطع
- 1 كوب من الخس المقطع إلى شرائط رفيعة
- 1 حبة من الزيتون الأسود المصفى والمقطع إلى شرائح (اختياري)

سلطة التورتيا والخضروات



الطريقة

المقادير

- 1 1½ كجم من الطماطم (ألون مختلفة)
½ كجم من الطماطم الكرزية أو، لمناسبة
(صفراء وحمراء)
1 حزمة من البقدونس (مفصلة)
 - 2 ½ كوب من الأعشاب الطازجة المشكلة
(عشيرة، رعيث، طرخشون)
2 ملعقة كبيرة من الخل المقطع
 - 3 ¼ كوب من جبن البارميزان المبشور
½ كوب من زيت الزيتون البكر بكر
4 ملاعق كبيرة من الخل الباسملي
 - 4 فلفل أسود مطحون حديثاً
1. نغزغ الطماطم كبيرة الحجم ونقطع
إلى فصوص، ونزيل السيقان
من الطماطم الكرزية ونقطع إلى
أصابع.
2. نوجه الطماطم في الماء ونستخرج
أوراقها، نغسلها، ونجففها في
الريش.
3. نغزغ الأعشاب المفصلة والبقدونس
على الوجه، ثم يرش الملح والفلفل.
4. نضع السلطة، ثم يرش جبن
البارميزان على الوجه وتقدم في
الحال.

سلطة الطماطم والأعشاب

تشيز كيك بالأفوكادو

المقادير

1½ كوب من الكريمة

¾ كوب من السكر الأبيض

1½ حبة أفوكادو ناصحة مقشرة ومبردة
لندرة

2 عبوة من جبش لكريمة المطرى

¼ كوب من عصير الليمون الحامض الطازج

1 ليمونة حامصة مدرجة مفسعة إلى شرائح
هرولة

القاعدة

1 عبوة من بسكويت الدايجستيف

¼ كوب من الزبد غير المصح عطرى

الطريقة

1. يوضع لبسكويت والزبد في معالج الطعام ويضرب إلى أن يتمازجا، ثم ينقى المزيج إلى صفيحة قطائر ويحفظ في ثلاجة لمدة ساعة على الأقل.
2. تسخن الكريمة في قدر صغيرة الحجم إلى أن تظهر فقائيع صغيرة على الحواف، ثم ترفع عن النار ويضاف إليها السكر ويقلب إلى أن يذوب، ثم ينقل الخليط إلى وعاء متوسط لحجم ويترك ليبرد.
3. يوضع الأفوكادو و جبش الكريمة في معالج الطعام ويضربا إلى أن يتكون خليط ناعم، ثم يضاف عصير الليمون الحامض ويضرب، ثم يضاف الخليط إلى خليط الكريمة المبرد.
4. تملأ ماكينة الآيس كريم بالخليط ويحفظ في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل.
5. يوضع الخليط في قاعدة الفطيرة وينعم لونه باستخدام سبتيولا، ثم تجمد لمدة ساعتين على الأقل قبل التقديم.
6. تزين بشرائح الأفوكادو و لليمون الحامض والفراولة.
7. تقدم.



المقادير

الطريقة

1 كجم من البروكولي

2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر

1 كوب من البصل المفقطع الى مكعبات

1 كوب من الكراث المفصع

1 1/2 ملعقة كبيرة من الثوم المفروم

ملح ولفل اسود مطحون حديث

1 ملعقة صغيرة من الريحان، المدرج، المقطع

1 ملعقة صغيرة من الأعرة الطازجة المفصعة

1 ملعقة صغيرة من اسفندوس الانطالي

الدرج، مقصع

5 أكواب من مرق الخضروات العضوي، أو

مرق البجاج

2 كوب من السبانخ العضوية

(مسلولة ومشببة)

2 ملعقة صغيرة من نشي الليمون الطازج

2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج

1/2 كوب من الكريمة الطازجة

1. تقصّل السيقان عن وريقات

البروكولي، وتقطع السيقان إلى

قطع بحجم 1/2 بوصة تقريباً

2.

سخن زيت الزيتون في قدر

للشورية على نار بين متوسطة

ومرتفعة الحرارة، ثم يضاف

البصل والكراث إلى القدر ويثلا

بالمح والمفلل للأسود، ثم يضاف

الثوم ويطهى لمدة دقيقة، ثم

يخفض درجة الحرارة إلى متوسطة

ويطهى لحضرواب بيض، لمدة 10

دقائق إلى أن تطرى.

3.

يضاف الريحان والأعرة واليقندوس

الانطالي ثم يضاف سيقان

البروكولي والمرق والملح والمفلل

الأسود حسب الذوق ثم يعلّى

الخليط علياً خفيفاً ويطهى دون

لغناء لمدة من دقيقتين إلى 3

دقائق، ويهدأ تضاف وريقات

البروكولي وتطهى لمدة 5 دقائق

تغرب إلى أن يصبح طرية عند

احتشاف بشوكة

4.

يضاف السبانخ بمطقة ويشر

الليمون، ويحرك أن ندس السبانخ،

يهرس الشورية على دفعات صغيرة

في لحلاط بكهربي

5.

تعاد الشورية مهروسة إلى القدر

ويضاف إليه عصير الليمون ويقب

ثم الكريمة الطازجة.

6.

تختبر درجة الملوحة وتعديل إذا

دع الحاحة، ثم يقدم شوربة في

وعيه دافئة ويزين بمشر الليمون

شورية البروكولي
والسبانخ

الطريقة

المقادير

- 1 كوب من عصير الفاح العارح
1 موزة ناصحة
1/2 كوب من لبن لوز الأرز المحمد
1/2 كوب من لبن لوز ليري بمحمد
1/4 كوب من نخور ونفس من مكنون
منقوشاً ثم مصفى
أورق مناع طارحة
- 1 سمك عصير لتفاح مع العورة
هي الحلاوة الكهربي يتم مصافه
لنوت الأرز و لبن لوز ليري والصبر
ومصريوا التي من مكنون حلاوة عام
نخب المعمودي بخر شح اسود
فاورق سمكع، حسب الرغبة
مقدم
- 3

سموذي التوت الازرق

البروكولي مع اللحم

المقادير

- 750 جم من لحم الخاصرة ابقري (مقطع إلى شرائح رفيعة عكس اتجاه السبيخ)
- 2 كوب من البروكولي المقطع
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الطهي
- 3 ملاعق كبيرة من الثوم المفروم ناعماً
- ¼ بصلة متوسطة الحجم مقطعة إلى حلقات
- 1 ملعقة صغيرة من نشا الذرة (مدانة في 1 ملعقة كبيرة من الماء)
- 3 أكواب من الماء لسلق

الصوص

- 2 ملعقة كبيرة من صوص المحار
- 1 ملعقة صغيرة من خل الأرز
- 1 ملعقة كبيرة من صوص الصويا
- ¼ مكعب مرق لحم مذاق في ¼ كوب من الماء

التتبيلة

- 2 ملعقة صغيرة من صوص الصويا
- 2 ملعقة صغيرة من خل الأرز
- ¼ ملعقة صغيرة من نشا الذرة
- ¼ ملعقة صغيرة من الخل الأسود لمطحون

الطريقة

1. سلط جميع مكونات نسيجه في وعاء وبنيل فيه اللحم لمدة 20 دقيقة على الأقل
2. في وعاء آخر تخلط مكونات الصوص جيداً، ثم يوضع الصوص جانباً.
3. يصب الماء في قدر ويترك ليغلي.
4. يسلق البروكولي في الماء لمدة دقيقة.
5. يرفع البروكولي من الماء وينقع في ماء متجمد لمدة من 10 إلى 20 ثانية، ثم يصفى منه الماء الزائد ويوضع جانباً.
6. تسخن مقلاة صينية (زول) أو مقلاة عادية على نار عالية الحرارة، ثم يصب فيها الزيت عندما تصبح ساخنة جداً.
7. يوضع اللحم في المقلاة بحيث تلمس جميع الشرائح المقلاة، ويصفى لمدة دقيقة.
8. يقلب اللحم ويطهى على الجانب الآخر، ثم يضاف الثوم ويطهى لمدة دقيقة.
9. يصب الصوص في المقلاة ويغلي.
10. يضاف البروكولي ويطهى لمدة دقيقة.
11. يضاف دقيق الذرة المذاب ويطهى إلى أن يصبح الصوص سميكاً.
12. تقلب حلقات البصل مع الخليط، ثم يقدم.

الحلو الخفيف جداً

في بام ليرد بشهية جميع الناس
الحلويات ولكن من بعد دوما هو اشعور
بالسبب قبل وبعد تناول الحلويات لعلها
بالسبب الحار من هذ نروينا الشيف
ترمين بوصف وصفة الحلويات ميرتها
الاشيا عن انا شهية، لها حبة
ودعا للشعور بالسبب ومرحيا بحلويات
لرمين الحبة





1. يخلط الشوفان مع السكر البني والزبد، ثم يبرد الخليط في مبردة خبز مملحة ويخزن في الفرن على درجة حرارة 200 إلى أن يكتسب اللون البني الذهبي، ثم يبرد.
2. تنسحق أي قطع كبيرة باليد.
3. تقطع الفواكه كلها إلى قطع صغيرة وتوضع بالملعقة هي طبق تقديم.
4. يوضع خليط الشوفان على الوجه وتقدم السلطة

- 1 كوب من الشوفان
- 1/4 كوب من السكر البني الخفيف
- 1 ملعقة كبيرة من الزبد المذف
- 3 خوات
- 1 حبة أناس
- 3 مرتقالات
- 1 كوب من الفراولة
- 1/4 كوب من التوت الأزرق
- 1/4 كوب من التوت الأسود
- 1/4 كوب من الكشمش الأحمر

كراميل سلطة القواكه

المقادير

- 4 حبات بطاط حلوة متوسطة الحجم
- 1 ملعقة كبيرة من الزبد الخفيف
- بيض 4 بيضات
- 1/4 كوب من السكر
- 1/4 كوب من الماء

الطريقة

1. توضع البطاطا والسكر في قدر ويطهى على نار متوسطة الحلو إلى أن تطرى البطاطا، ثم تهرس وتبرّد.
2. يوضع السكر والماء في قدر ويطهى على نار عالية الحرارة إلى أن تسع حرارة الحبيب 120 درجة.
3. يحقق بياض البيض إلى أن يصبح مزيّداً، ثم يصب الشربات على البياض ويستمر في لحق إلى أن يبرد.
4. تخلط البطاطا المهروسة مع المارينج الإيطالي (خليط بياض البيض).
5. يوضع الميس بملعقة في أعيان تقديم.

موس
البطاطا
الحلو

كعكة الليمون



الطريقة

المقادير

1. يخلط الدقيق مع الملح والبيكنج باوور ويوضع الخليط جانباً
2. يخفق الزيت مع السكر إلى أن يتكون مزيج خفيف وزغب
3. يضاف بشر الليمون وصفار البيض واحداً تلو الآخر مع الخفق جيداً بعد كل إضافة.
4. يضاف عصير الليمون والماء ويخلطاً دحوص.
5. يخفق بياض البيض مع كريمة الطرطريك إلى أن تتكون قعم صلبة
6. يخلط بياض البيض مع خليط الصغار على 3 دفعات،
7. يصب العجين في صينية حتر عن مدهونة ويحتر على درجة حرارة 170 لمدة 30 دقيقة أو إلى أن يخرج سكين نظيف عندما تخرج قوت مستصعب لكعكة
8. تطلب الصينية وتترك فيها الكعكة إلى أن تبرد إلى درجة حرارة الغرفة.
9. تخضع الكعكة بخرمن من الصينية.
10. لعمل الطبقة العلوية، يخلط بديل السكر مع ما يكفي من قطرات عصير الليمون لعمل طبقة علوية ذات قوام مصبوب.
11. تصب الطبقة العلوية على الكعكة
- 2 كوب من الدقيق
- 1 1/2 كوب من السكر
- 1 ملعقة كبيرة من البيكنج باوور
- رشة من ملح
- 1/2 كوب من الزيت النباتي
- صفار 8 بيضات
- بياض 8 بيضات
- 1/4 كوب من عصير الليمون
- 1/4 كوب من الماء
- بشر 2 ليمونة
- 1/2 ملعقة صغيرة من كريمة طرطريك
- الطبقة العلوية
- 2 كوب من بديل السكر
- عصير ليمون

شيف ليديا



جديد



Nilesat 12341 V | www.fatafeh.com

يومياً

KSA 22:30 - EGY 21:30 - GMT 19:30

and only

The First Food Channel Of The Middle East

المقادير

- 2 كوب من اللوز لمطحون
- 1/2 كوب من الزيت
- 1/2 كوب من لبنوت البشري المحمص
- 1/2 كوب من الحليب المكثف محلى
- 1/2 كوب من اللوز المبشور
- 2 بيضة
- 1/2 كوب من الزيت
- 1 بيضة مخفوقة للدهان

الطريقة

1. تخلط جميع المكونات معاً، فيما عدا البيضة المخفوقة
2. ينقل الخليط بمعلقة إلى صينية مغطاة بورق الخبز.
3. يخبز البسكويت بالبيضة المخفوقة
4. يتخذ البسكويت في الفرن على درجة حرارة 180 لمدة من 10 إلى 15 دقيقة إلى أن يكتسب اللون الذهبي، ثم يبرد.

بسكويت اللوز

المقادير

4 ألواح من الشوكولاتة الحالية من السكر
(عدانة)

بياض 4 بيضات

$\frac{1}{2}$ كوب من العسل

$\frac{1}{4}$ كوب من الماء

الطريقة

1 يوضع العسل والماء في قدر على نار
مرتفعة الحرارة ويغلى عذب عذب ويستمر
في الطهي إلى أن تبلغ حرارة الخليط 120
درجة.

2 في تلك الأثناء يحقق بياض البيض
إلى أن يصبح مزيّداً.

3 يصب العسل الساخن على بياض
البيض ويستمر في الخلط إلى أن يبرد.

4 يخلط بياض البيض مع الشوكولاتة
الرائحة بخارص ثم تحفظ بحلقة في
الثلاجة

موس الشوكولاتة الخفيف



المكونات

- 1 حبة شمام مقطعة إلى شرائح
- 1/2 حبة من بقرادونج
- 1/2 حبة من مقطعة إلى شرائح
- 1 حبة من البصل مقطعة إلى شرائح
- 1 كوب من الفلفل

الطريقة

- 1. يخلط بقرادونج مع الفلفل
- 2. يضاف البصل إلى الخليط
- 3. يقدّم رافعة

الفواكه المشوية



جيلي التوت الأزرق

المقادير

400 جم من التوت الأزرق المجمد
200 جم من الماء
2 ملعقة كبيرة من جيلاتين

الطريقة

1. سحق التوت الأزرق مع نصف كمية الماء
2. بدف فيه الماء وبنائب فيه الجيلاتين
3. يصفى الجيلاتين لثوب عبر مصفاة إلى عصير لتوت لآرق
4. نحققاً مقل كي نمدرخ
5. يصب الخليط في قالب ويرس حسب الذوق

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة من الزيت
- 3 أكواب من لمارشيلو
- 2 كوب من حبوب الإفطار الأرض المقرمشة

لحضره

1. يوضع الزيت مع المارشيلو في قدر ويطهى إلى أن يدوب المارشيلو.
2. يستمر في الطهي إلى أن يصبح الحبيط سميك.
3. تصب حبوب الإفطار وتقلب جيداً بعيداً عن النار.
4. يضاف الحليب في حبات عميق ملحون سائرين ويبرد.
5. يقلب الخليط اللين من الطبق ويعجن إلى ألواح.

ألواح حبوب
الإفطار

1 برطمان من صوص اسفاج (دجاج مطبوخ)

2 بيضة

2 كوب من بروت

1/2 كوب من سكر بني محقق

1-2 كوب من شور مطبوخ

2 كوب من الدقيق

1 ملعقة صغيرة من سكر نباتي مصود

1 ملعقة صغيرة من البكينج باور

2 كوب من رقائق الذرة (كوبين خشك)

1 بخلط خفيفة بمكوب مع

2 ينقل الخبيثه يعرفه بي صحنه مقصده

3-4 كوب من الحليب

3 بخلط لسكر في لفرن على درجة حراره

300-350 درجة من 10-15 دقيقه لى ريكست

لثوب مرقني ثم يترك

يسكوييت رقائق الذرة

المقادير

2 كوب من الشوفان

2 بيضة محفوفة

1 ملعقة صغيرة من البيكينج باوور

1 ملعقة صغيرة من بيكاربونات الصودا

1 ½ كوب من رقائق جوز الهند

¼ كوب من الزيت

⅓ كوب من شراب الفاكهة

الطريقة

1. تخلط جميع المكونات معًا

2. يوزع الخليط بغيرفة إلى صينية

مغطاة بورق خبز.

3. يخبز الشوكيت في الفرن على

درجة حرارة 180 لمدة من 10

إلى 15 دقيقة إلى أن يكتسب اللون

الذهبي، ثم يبرد.

شوكيت
الشوفان



2 حبة من الانداس لصغير
كوب من اللبن

1 يقطع الانداس الى نصفه بالمول
2 يوضع الانداس في صينية دمج
مسطحة بحيث تكون بحر المقطوع
الى اسفل ويحترق على درجة حراره
200 في ان سكرط
3 يقدم مع اللبنه

الانداس
المقطوع

البقلاوة الخفيفة

1. ترص 5 أفراخ من الجولاش في صينية خبز عميقة وترش كل طبقة برشاش الطهي.
2. يضاف الفستق على أفراخ الجولاش وتكرر العملية، بحيث تكون الطبقة الأخيرة من الجولاش.
3. يرش الوجه برشاش الطهي ويقطع الجولاش إلى مربعات.
4. يحبر في فرن درجة حرارته 180 إلى أن يكتسب الجولاش اللون الذهبي الداكن.
5. ترص البقلاوة في طبق **يقطع** وترش بالعلسل.

- 1 عبوة من أفراخ الجولاش (مذاب معها الفستق)
- 2 كوب من الفستق المطحون
- علسل



- 1 ينهي الحوج في قدر مع شراب القيقب والورد إلى أن يطرى ويكتمل
- 2 يوضع الحوج في صنية خبز
- 3 تحلط الشوفان مع لوز المطحون والحليب والسكر
- 4 يؤخذ ثم يضاف الحليب يملح على الحوج
- 4 يحترق في فرن بدرجة حرارته 180 إلى أن يكسب اللون الذهبي
- 5 يقدم ساخناً

- 6 حوخت باصحة مقصعة ومهزجة من الورد
- 7 كوب من شراب القيقب
- 1 ملعقة كبيرة من لوز الحليب
- 1 كوب من الشوفان
- 1 كوب من لوز المطحون
- 2 كوب من الحليب المقشود حالي الرسم
- 1 ملعقة صغيرة من السكر بودر

كوبلر الحوج الحقيق



الدمبلتغ وأنواعه

رحلة عصرية لوصفات الدمبلتغ لم يحدث
لها مثل حصرها لنا الشيف ديبو ليري ما
وراء هذه القطع الصغيرة التي تبدأ بلقمة
وتنتهي بطعم رائع يصعب سبيله اكتشفوا
الآن هذه التشكيلة الواسعة من الرالبة
وانعموا بالسوق وأكد بالتميز

الطريقة

مانتي (زلابية تركية)

المقادير

- 2 كوب من الدقيق
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- 2 بيضة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من الماء
- (أو حسب الحاجة)
- 2 نصفه مشرط
- 1 رطل من اللحم المفروم
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق
- 1 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- 1 ملعقة كبيرة من الثوم المفروم
- 2 ملعقة صغيرة من الزبادي

- 1 في وعاء يخلط الدقيق مع الملح، ثم يضاف البيض والماء ويخلط جيداً باليد، ويضاف المزيد من الماء إذا دعت الحاجة ليتكون عجينة طرية، ثم يغطى العجين ويضع جانباً لمدة 30 دقيقة على الأقل.
- 2 يبلش البصل ويوضع في مصفاة أو غربال فوق وعاء، ثم تصفى منه العصارة ويتم التخلص منها، ثم تحلط اللحم مع سكر مفروم والملح والفلفل، ويقلب اللحم جيداً باستخدام ملعقة.
- 3 يقسم العجين إلى نصفين ويرش سطح عمل بالقليل من الدقيق، وتترك إحدى قطعتي العجين مغطاة بينما تفرّد القطعة الأخرى على شكل مستطيل رقيق قدر الإمكان، ثم يقطع المستطيل إلى مربعات معرض 2 بوصة باستخدام سكين أو قاطع عجينة دائري.
- 4 يوضع مقدار 2 ملعقة صغيرة تقريباً من حشو اللحم في منتصف كل مربع، وتطبق زلابية بجمع الأطراف معاً وعلماًها ممّا على

- شكل حزمة، ثم تنقى المانتي إلى طبق به دقيق، ويرش المربى من الدقيق عليها للحصول على اللون الناصع، وتكرر العملية حتى تمام القطعة الأخرى من العجين.
- 5 يسحق الزيت ورقائق بصل الأحمر في مقلاة على نار منخفضة الحرارة، حتى أن يبدأ رقائق البصل في تلوين الزيت، مع ملاحظة عدم احتراقه، ثم ترفع عن النار وتوضع جانباً.
- 6 يغطى الثوم المفروم مع الزبادي ويوضع جانباً جانباً.
- 7 تغطى ماء معص في قدر كبيرة للحم على نار بين متوسطة ومرتفعة لحرارة، وتطهى فيه المانتي لمدة من 20 إلى 25 دقيقة إلى أن يطفئ الحشو لونه الوردي ويظهر العجين، ثم تصفى المانتي جيداً وتقسّم على 4 أطباق تقديم ويرش صوص الزبادي عليها، وتلطفه ويرش كل طبق بالزيت المذوّب والفلفل الحار.

المقادير

الطريقة

قال: وقد قيل: (الغلبة على شدة)
 حوب بحيث يفرغ مع الأطراف
 إلى حول القشور ويصطط برؤوس
 إلى الأطراف حول الحشو قصبة
 من... ثم يفرغ الغلاف في وعاء

53-4140

سیو مای
(زالینہ صینیہ)



الطريقة

المقادير

ماندو (زلابية كورية)

25 لافه زلابيه

1 بيضة مخفوقة

1 كوب من الزيت النباتي للقلي

المقادير:

½ كوب من لحم البجاج المفروم

1 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي

¼ بصلة صغيرة الحجم

(مقشرة ومقطعة ناعماً)

¼ كوب من الكرنب المشوي

¼ كوب من براعم الفاصولياء المقطعة

لا بصلة خضراء مقطعة ناعماً

1 ½ ملعقة صغيرة من الملح

مفر لسهو حسب الذوق

1 في مقلاة كبيرة، الحجم أو مقلاة

صينية (وول) يطهى البجاج

المفروم لمدة من 3 إلى 5 دقائق.

وتستخدم شوكة لتفتته إلى قمع

صغيرة ثم تصفى منه الدهن

ووضع جانباً.

2 في مقلاة مشابه بسح 1 ملعقة

كوب من الزيت النباتي على

نار مرتفعة لحراره لمدة دقيقة

وحدة ثم يضاف البصل ويحمر

مع التقليب لمدة من دقيقتين إلى

3 دقائق أو إلى أن يصبح طرياً

ومقرشاً.

3 يضاف الكرنب ويستمر في الطهي

مع التقليب من حين إلى آخر لمدة

من دقيقتين إلى 3 دقائق إضافية،

أو إلى أن يصبح الكرنب طرياً

ومقرشاً.

4 يضاف الفول الدب والبصل

الأخضر ويخلطوا جيداً ويستمر في

الطهي لمدة من ثلثه إلى دقيقتين

إصبعيتين ثم ترفع المقلاة عن

النار ويصب خليط الخضروات في

مصفاة ليصفى من السائل الزائد

معاً. الخضروات إلى المقلاة.

5 ويضاف سجاج المفروم العطوي

والمالح والملف ويخلطوا جيداً

6 لا بعد 20 دقيقة، توصع بعبوة وحدة

على سطح مسطح وبعض بنية

الغلاف يمتدعه رطبه قليلاً، وليس

تضعه فمأش دات وير كي لا ينفج

7 نحر البصه المجموعه ومعها فرشاة

عجين وتوصع لافاة على سطح

عمل بهيئتي يكون أحد أركانها إلى

أعلى، وتدهن جوفها الأرش بالبيش

المخفوق، ثم يوضع مقدار 1 ملعقة

كبيرة من الحشو في منتصف

الغلاف.

8 تعوى الغلافه على الحشو على

بصفتين لتشكل مثلث، ويضغط على

الحواف معاً لإغلاقها، وتكرر العملية

دائب مع بقية الغلاف.

9 في مقلاة كبيرة، حجم أو مقلاة

صينية بسح الزيت على نار

منوسمه، لحررة مدة دقيقتين ثم

باستخدام ملقط توضع 6 لاف

زلابية في الزيت يحذر في المرة

وتحمر لمدة من 3 إلى 4 دقائق، أو

إلى أن تكتسب اللون الذهبي الذهبي،

ثم تقلب ويحمر الجانب الآخر لمدة

من دقيقتين إلى 3 دقائق.

10 تقدم مع صوص الصويا

المقادير

المحشو

- 1 كوب من البصل الأخضر المفروم
- 2 كوب من فليه السمك الأبيض المفروم (أي نوع)
- 2 ملعقة صغيرة من جدر الزنجبيل
- 1 طارنج المقشر والمفروم
- 1/4 كوب من الفلفل الرومي الأحمر المفروم
- 1/4 كوب من الكزبرة المفروم
- 1 فص مفروم من الثوم
- 1/4 ملعقة صغيرة من زيت الليمون
- 1/4 ملعقة كبيرة من صوص الصويا
- 2 ملعقة كبيرة من الكزبرة الطازجة المفرومة ناعماً
- 3 بيضات كبيرة الحجم مقلوبة قليلاً
- 30 لفافة زلاية
- زيت ذرة لرش صينية الخبز

الطريقة

إعداد المحشو في وعاء يخلط

- 1 الكرات مع السمك المفروم وجدر الزنجبيل والفلفل الرومي والكزبرة والثوم والزيت وصوص الصويا
- 2 الكزبرة والبصل والملح والفلفل الأسود حسب الذوق، ثم يحفظ الخليط في التلاجة لمدة ساعة على الأقل

إعداد الزلاية يوضع مقدار

- 1 ملعقة صغيرة تقريباً في منتصف واحدة من الفائف، وتُرطب حواف الفافة بالقليل من الماء، ثم ترفم الحواف إلى أعلى ويحول المحشو ثم يستمر في عمل الزلاية بهذا الأسلوب والمحشو بالأسلوب ذاته، ثم ترفم في طبقة واحدة صينية خبز مغطاة بها ورق شمعي وترش بالقليل من دقيق الذرة

الصوص

- 1 ملعقة كبيرة من صوص السمك متوفر في الأقسام الآسيوية من المتاجر
- 3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون
- 1 ملعقة كبيرة من الخل الأبيض
- 1 ملعقة صغيرة من السكر (أو حسب الذوق)
- 2 ملعقة صغيرة من جدر الزنجبيل
- 1 طارنج المقشر والمفروم
- 1 ملعقة كبيرة من أوراق النعناع الطازجة
- 1 ملعقة كبيرة من الكزبرة الطازجة المفرومة ناعماً
- 2 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- 1/4 كوب من الكزبرة لفتوس

إعداد الصوص في وعاء يخلط
صوص السمك مع عصير الليمون
الخل والسكر وجدر الزنجبيل
بأوراق النعناع والكزبرة والملح
والفلفل الأسود حسب الذوق

طهي الزلاية هي مقلاة غير لاصقة
كبيرة الحجم تسخن 1/4 ملعقة كبيرة
من الزيت على نار مرتفعة الحرارة
تكون بدون أن يتصلب منه السخان
تتحمر فيه الزلاية بحيث يكون
الجانب السفلي إلى أسفل على
نار حاريتها مرتفعة باعتدال لمدة
دقيقة واحدة أو إلى أن يتسبح
الجانب السفلي فوق المظهر
يضاف 1/4 كوب من الماء وتطهى
الزلاية بالبخار مع تغطيتها على
نار معتدلة الحرارة لمدة 3 دقائق
أو إلى أن ينضج السمك، ثم
تضاف الملعقة المتبقية من الزيت
إلى المقلاة وتطهى بقية الزلاية
بالأسلوب ذاته

تزين الزلاية بأوراق الكزبرة وتقدم
مع الصوص



زلاية السمك
التايلندية مع صوص الكزبرة

المقادير

الطريقة

1- نضع اللحم في قدر مع الماء ونغلي حتى ينضج.
2- نضع البيض في قدر مع الماء ونغلي حتى ينضج.
3- نضع الفول في قدر مع الماء ونغلي حتى ينضج.

4- نضع البصل في قدر مع الماء ونغلي حتى ينضج.
5- نضع الطماطم في قدر مع الماء ونغلي حتى ينضج.
6- نضع الكرفس في قدر مع الماء ونغلي حتى ينضج.

7- نضع الجزر في قدر مع الماء ونغلي حتى ينضج.
8- نضع الفلفل في قدر مع الماء ونغلي حتى ينضج.
9- نضع الثوم في قدر مع الماء ونغلي حتى ينضج.

10- نضع البقدونس في قدر مع الماء ونغلي حتى ينضج.
11- نضع النعنع في قدر مع الماء ونغلي حتى ينضج.
12- نضع الريحان في قدر مع الماء ونغلي حتى ينضج.

أكل من الدقيق مقصور الاستخدامات
لا تلتصق صفيحة من اللحم
ملعقة كبيرة من البقدونس يابوس

بيروجي

(زلاية شرق أوروبية)



الطريقة

- # زلاية الروبيان الفيتنامية

الطريقة

- 1- تقطع جميع مكونات الحشو قطعاً ناعماً وتخلط معاً
- 2- تخلط مكونات العجينة لعمل عجينة، ثم يفرغ العجين وتصل منه دوائر قطرها من 6 إلى 10 سم
- 3- يوضع مقدار من العجين في منتصف كل دائرة، وتتل الأطراف كي يكون التصاقها أسهل، ثم تلتصق الأطراف معاً جيداً لمنع تسرب الحشو، ويمكن طيها إذا كان هذا ممكناً.
- 4- يملأ بعض الماء في قدر وتوضع قدر أخرى فوقها، وتدخن القبر العلوية بالزيت لمنع الالتصاق، ثم توضع بعض لفائف المومو في القدر وتطهى بالبخار لمدة من 5 إلى 7 دقائق.
- 5- لإعداد الصبوص يشوح البصل في قدر ساخن إلى أن يبدل ثم يصفى الصبوص ويضاف له صلصة الصويا، ثم يصفى ويضاف له صلصة الكزبرة والماء ويستمر في التفتيش لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق.
- 7- تقدم المومو المطبوخة في وعاء تقديم مع صلصة الصويا المطبوخة والكزبرة.

مومو (زلابية نيبالية)

المقادير

- العجينة
- 2 كوب من الدقيق العادي
 - ¼ كوب من الماء
- الحشو
- 500 جم من اللحم المفروم
 - 4 إلى 6 بصلات خضراء
 - 1 ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطازج المسحوق
 - 1 ½ ملعقة كبيرة من الثوم المسحوق
 - 1 ملعقة صغيرة من الملح
 - حفنة من الكزبرة
- الصبوص:
- 2 كوب من الصبوص المفصصة
 - 1 بصلة صغيرة بحجم مغطاة
 - ¼ كوب من زبادي الكريمة المقصصة
 - ¼ كوب من الماء
 - ملح وعلقل حسب الذوق



المقادير

- 150 جم من القريدس المقشر
(مقطع إلى مكعبات)
- 150 جم من المحار المروحي
(مقطع إلى مكعبات)
- 100 جم من لحم سرطان البحر
(مقطع إلى مكعبات)
- 2 عود مقطع بأعناق من البصل الأخضر
- ½ ملعقة صغيرة من الرنجيليل المفروم
- 1 ملعقة صغيرة من صوص الصويا
- ¼ ملعقة صغيرة من زيت السمسم
- ¼ ملعقة صغيرة من السكر

زلابية فواكه البحر المطهوه بالبهار

- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- بضع رشات من فلفل لايبس
- ½ بياض بيضة
- 1 ملعقة صغيرة من دقيق شربة
- 25 لافاه زلاية
- صوص سموس
- 4 ملاعق كبيرة من صوص لصويا
- 2 ملعقة كبيرة من بحر
- 1 ملعقة كبيرة من زبد السمسم
- ¼ ملعقة صغيرة من دقيق الفلفل
بحار

الطريقة

- 1 يعد الحشو بخلط جميع مكوناته وتركها لمدة 30 دقيقة تقريباً.
- 2 يوضع مقدار ½ ملعقة صغيرة من الحشو في منتصف كل لافاة، ثم تدهن حافة اللافاة أو تبلل بالماء، ثم تطوى اللافاة إلى مصفون ويضغط على الجانبين مما ليتكون شكل قبة.
- 3 يطهى الزلاية بالمحار حتى نار عالية الحرارة لمدة من 8 إلى 10 دقائق.
- 4 تقدم الزلاية مع خليط صوص الصويا وبعض البصل الأحمر المقطع، جنباً إلى جنبه.

الزلاية رباعية
الألوان

في وعاء كبير الحجم يحط إلى كوب من
البقيق مع الملح، ثم يضاف الماء الفلطي
بالتدريج مع الاستمرار المستمر ثم يضاف
الزيت كوب من الماء البارد ويقلب ويصفى
يقلب الخليط على سطح مرشوش فلانيل
من الدهن وينقل إلى اى بربر، ثم يعجن
ما يكفي من الزيت صلاص الكثيره من البقيق
لهل عجن مسافف وفي الوقت نفسه
أعمل عجين صحت بعجر لمدة من 6 إلى
8 دقائق، ويصفى بشكل العجين على شكل
كرة ويغلى ويرك يستمر لمدة 20 دقيقة،

- 2 كوب من المرقق متعدد
لاستخدام ماب
¼ ملعقة صغيرة من الملح
¾ كوب من الماء المعوي
¼ كوب من الماء ليارد
3 ملاعق كبيرة من بيبيق متعدد
الاستخدامات
3 حبات من اللوز المحف
¾ كوب من الروبيان المقشر
والزنانجة لغرق لأسود (منازج
أو مهند)
¼ كوب من لكتناء لمانتي
بعضه
1 ملعقة كبيرة من شفا الذرة

2. يبقع الفطر لمدة 30 دقيقة في ماء زلال
يفطيه، ثم يغسل جيدا ويعصره، وتقطع
قطعيًا ناعما ويتم التخلص من السوائل
3. يذاب الملح عن الروبيان أنه كان مجفد
ويقطع تقطعا د عبا
4. لاعداد العشاء، نطبخ لكسنا المائي مع
دقيق القمح والصل واخل الأرز وصوص
الصويا والزنجبيل والفلفل الحار والتفاح
ثم يضاف اللحم المفروم ويقلب جيد
5. يقسم المحتوي إلى ٦ حصص، ثم يفرده كل
حصص. على سطح مبروش بالقليل من
الدقيق إلى سلك ١٠ بوصة، ثم يقطع إلى 3
خانات، ثم يفرده مرة أخرى حسب الحاجة.

6
وإستخدام منقعة صغيرة شبه مستديرة
يوضع الحشو في كل حلقة، ثم تطوى
الحوانب للمقابلة على الحشو وتصبح
معا من المينصف فقط، ثم يلمص
الجواب الأخرى معا من المنتصف
فقط، ثم تكرر العملية نفسها مع بقية
الحشو والحفلات، توسع لفحات أعلى
قطع الزلاية بالأصابع أو باستخدام
عود أكل صيني، ثم توضع الزلاية
في صينية خبز مبروشة لتقبل من
الليق وتغطى وتبرد في المبرد مدة
20 دقيقة

7 تقصع الجزيرة والنيضة تقطيعاً ناعماً
وتجششاً فتحات الزلاية بالجر
و بيض والعطر والروبيان

في مقالة صينية (ووت) يوصع رف
مبخره مدھون ماريت فوق بعض الماء
ويعلی الماء عن ذر عالية الحرارة، ثم
توصع قطع الالابية علی الرف بحيث
لا تتلامس جوابها، بينما تغطی القطع
الزبدة وتحفظ باردة، قمعي المقلاة
وتطهى الزلابیة بالبخار لمدة 15 دقيقة
تقريبا أو إلى أن یزول اللون الوردي
عن اللحم، وتكرر العملية مع بقية قطع
الزلابیة

٩ مقدمة لزلاييه مع خموش صوص الفلفس
الحمي

المقادير

200 جم من لحم السجاج المصروف
100 جم من الوردية المنقطع ناعماً
200 جم من الكروبة المنقطع ناعماً
عود مفروم ناعماً من المصل الاضطر
80 جم من ورق الغوم الناعم المحطت
أعد
20 جم من الانجيل المصروف ناعماً
ملحقة كبيرة من صدور الصويا
14 ملحقة كبيرة من زيت السمك
14 ملحقة كبيرة من جل الاز
ملحقة كبيرة من الصنوبر
14 ملحقة صغيرة من الطفل الاضطر

الطريقة

جیوزا
(زلائیۃ یا بائیۃ)





تقطيع دجاجة كاملة
وصنع دجاج الكاتشاتوري



تقطيع دجاجة كاملة



1 دجاجة كاملة، وسكين حاد



توضع الدجاجة على لوح تقطيع صلب، بحيث يكون الصدر إلى أعلى



تجذب واحدة من الساقين بعيداً عن جسم الدجاجة، ويقطع عبر الجلد الواقع بين الجسم وجانبي الورك

4



تولى الساق كلها بقوة بعيداً عن الجسم إلى أن تبرز كرة عظيمة الورك من تجويف الورك

1

5



يقطع بين الكرة والتجويف لفصل الساق، وتكرر العملية ذاتها مع الساق الأخرى

6



يوضع جانب جلد ساق الدجاجة على لوح التقطيع

7



يقطع بقوة بين المفصل الواقع بين الدبوس والورك

8



توضع الدجاجة على ظهرها ويقطع عنها أحد الجناحين بالقطع داخل الجناح فوق المفصل مباشرة

9



يجذب الجناح بعيداً عن الجسم ويقطع من الأسفل عبر الجلد والمفصل، وتكرر العملية ذاتها مع الجناح الآخر

10



يقطع عبر تجويف الدجاجة بداية من طرف الذيل ويقطع عبر الجزء الرقيق حول مفصل الكتف

11



يقطع بالتوازي مع العمود الفقري وتقطع عظام الفخذ الصدري، وتكرر العملية ذاتها مع الجانب الآخر من العمود الفقري

12



يفصل الصدر والظهر

13



يقطع عبر عظام الكتف لفصل الصدر عن الظهر

14



يقطع الظهر إلى قطعتين بالقطع عبر العمود الفقري حيث تنتهي الأضلاع

15



لتقطيع صدر الدجاجة إلى تصفين، يضاف السكين بقوة وثبات ويقطع إلى أسفل بطول عظمة الصدر لفصل الصدر إلى قطعتين



دجاج الكاتشاتوري



- 1 ½ كوب من الكرفس مقطع إلى شرائح رفيعة 2 1 بصلة متوسطة الحجم مقطعة إلى شرائح رفيعة جدًا 3 1 كوب من الطماطم البرقوقية الإيطالية المعبأة (مقلقة خشناً، مع عصيرها) 4 دقيق الرش 5 1 كوب من الفطر المقطع إلى أرباع 6 1 جزرة مقطعة إلى شرائح رفيعة 7 1 قنبلة رومي صفراء مقطعة إلى شرائح طويلة 8 2 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي 9 1 حلاجة كليلة مقطعة إلى 10 قطع 10 ½ كوب من عصير العنب الأبيض 11 ملح حسب الذوق 12 فلفل أسود مطحون حديثاً حسب الذوق 13 1 فص ثوم مقطع ناعماً جدًا



4 ينقل الدجاج بعد التحمير إلى طبق داخلي وتبثل بالملح والفلفل



3 يوضع الدجاج في المقلاة بحيث يكون الجلد إلى أسفل ويحمر على الجانبين



2 يغمس الدجاج بالدقيق، وينفخ عنه أي دقيق إضافي



1 في مقلاة كبيرة الحجم يسخن الزيت إلى درجة حرارة متوسطة



8 تضاف بقية الخضروات



7 يعاد الدجاج كله إلى المقلاة



6 يضاف عصير العنب الأبيض ويغلى مع الفوريان وتكشط أي بقايا من جوانب وقاع المقلاة



5 في المقلاة ذاتها يطهى البصل إلى أن يصبح نصف شفاف

دجاج الكاتشاتوري

10



يطهى الخليط على نار هادئة لمدة من 30 إلى 40 دقيقة إلى أن ينضج الدجاج ويقل الصوص

9



وتضاف الطماطم وعصيرها



ويقدم دجاج الكاتشاتوري